

De Kleine aarde

Zomer 2006
nr. 137 € 3,75

**Lekker
leven!**

**Pierre Wind
leeft van de smaak**

BBQ in stijl

**Eet geen hap minder
en bespaar
€ 330,-**

het goede leven voor mens, dier en milieu:
genieten * (h)eerlijk eten * wonen * energie * schoonheid





SPAARRENTE
3,75%*

Bij ASN Ideaalsparen en
ASN Optimaalrekening
KIJK OP WWW.ASNBANK.NL

GA NU SPAREN BIJ DE ASN BANK. EN GUN UZELF EEN GROENE TOPRENTE EN EEN GROENE TOPVAKANTIE.

De ASN Bank is de grootste duurzame bank van Nederland. Een bank die al 45 jaar geen cent wil verdienen aan het uitbuiten van mens, dier, natuur en milieu. En uw spaargeld levert daar een groene toprente op: 3,75%* per jaar! Open daarom nu een spaarrekening bij de ASN Bank en stort daarop vóór 1 juli 2006 een bedrag van € 250,- of meer. U ontvangt dan niet alleen een groene toprente, maar u krijgt ook de dikke Groene Vakantiegids Europa cadeau. Kijk voor meer informatie op www.asnbank.nl of bel gratis 0800 - 0380.

* Rente per 15 april 2006. Wijzigingen voorbehouden.

De ASN Bank heeft een vergunning van De Nederlandsche Bank (DNB) en neemt deel aan de Collectieve Garantieregeling.

GRATIS
GROENE
VAKANTIEGIDS
EUROPA TWV €19,95
KIJK OP WWW.ASNBANK.NL



RENDEMENT VOOR U + RENDEMENT VOOR DE WERELD = DUBBEL RENDEMENT

ASN  Bank

VOOR DE WERELD VAN MORGEN

Culinaarde: letterlijk een heerlijke dag voor kleine en grote fijnproevers! Kom op zondag 17 september naar De Kleine Aarde en geniet met volle teugen van de Slow Food keuken, streekgerechten, wijnproeverij, topkoks met culinaire hapjes, high tea, stijlvolle muziek en rondleidingen door de lekkerste tuinen!

Culinaarde

fijn voor proevers

Zondag 17 september
11.00 - 17.00 uur

INHOUD

ZOMER 2006

LEZERSERVICE

Het beheer van de Vrienden- en abonnementen-administratie wordt voor De Kleine Aarde verzorgd door Abonnementenland. Hier kunt u terecht met vragen over uw abonnement of Vriendschap en om u op te geven als nieuwe abonnee of Vriend.

Abonnementenland

Postbus 20, 1910 AA Uitgeest

Tel. (0251) 25 79 18

Fax (0251) 31 04 05

www.aboland.nl

Een abonnement kost € 15,- per kalenderjaar.

Bij een minimumdonatie van € 25,- wordt u

automatisch Vriend van De Kleine Aarde.

Als Vriend hebt u recht op gratis entree tot het Eco-park in Bostel en korting op cursussen.

Een Vriendschap of abonnement geldt voor een kalenderjaar. **Opzeggingen** (uitsluitend schriftelijk) dienen 8 weken voor afloop van de abonnementsperiode in ons bezit te zijn.

De Kleine Aarde wil zoveel mogelijk mensen inspireren tot een duurzame leefstijl.

Magazine De Kleine Aarde verschijnt viermaal per jaar. Columnisten schrijven onder eigen verantwoordelijkheid. Hun mening dekt niet noodzakelijk die van De Kleine Aarde.

Het magazine is gedrukt op 100% kringlooppapier. De gebruikte inkt is minder milieubelastend en op basis van plantaardige oliën. De energie die nodig is voor de productie van het magazine wordt gecompenseerd door het planten van 60 bomen per editie.

Redactie:

Marijke Kuipers (uitgever),

Heleen van der Sanden (hoofdredacteur),

Gürtan Ercan, Maike Nelissen, Hetty Straus

Eindredactie: Anja de Zeeuw

Aan dit nummer werkten verder mee:

Hans Allart, Vellah Bogle, Marjo van den Boomen,

Dolores Brouwer, Dorien Dijkhuis, Daphne

Doemges Engelen, Kees Haakman, Jacqueline van

der Harst, Marieke Henselmans, Katrien Holland,

Sabine Horsting, Jan Juffermans, Romke van de

Kaa, Machteld Klees, Sophie Koers, Raissa Luif,

Peter van Mulken, Maike Nelissen, Roos van der

Sanden, Eric Schoones, Monique Vaessen, Ellis

van Wees, Marjon Weijzen, Elisabeth du Ysèr

Advertenties: Heleen Petter, tel. (0411) 68 49 21

De Kleine Aarde

Postbus 151, 5280 AD Bostel

Tel.: (0411) 68 49 21, fax: (0411) 68 34 07

E-mail: info@dekleineaarde.nl

Internet: www.dekleineaarde.nl

Bezoekadres: Het Klaverblad 1, 5283 TV Bostel

Vormgeving: Quadro Vormgevers, Oss

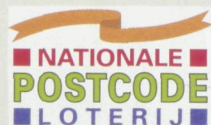
Druk: Incido, Uden

Distributie: Betapress, Gilze

Uitgave: Stichting De Kleine Aarde

Auteursrecht: De Kleine Aarde 2006

ISSN 0166-3704



De Kleine Aarde is een van de goede doelen van de Nationale Postcode Loterij.



IN DIT NUMMER:

Roman over de Voetafdruk	8
De kunst van het broodbakken	16
Oergraan speelt veroverd Groningen	18
Goed kiezen? Een eitje!	26
Suikerzoet gevaar	29
Bespaar € 330,- op voeding	30
Biologische babyvoeding	32
Lezersaanbiedingen	34
Smullen bij De Kleine Aarde	35
Kleine Aarde activiteiten	37
Gezonde voeding op school	50
Groene toekomst voor bioplastics	52
Biologisch boodschappen doen	55
Drie dressings met verse kruiden	60
Tropische verrassing zonder nasmaak	63
Gambia gaat eco	71

COLUMNS

Marieke Henselmans	10
Romke van de Kaa	59
Sophie Koers	80

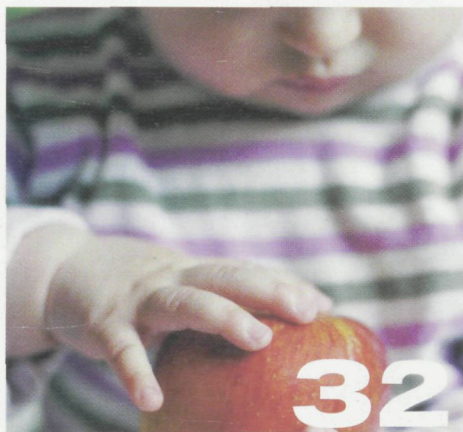
RUBRIEKEN

Brieven van lezers	4
Uit 't Nieuws	6
Gezien: Slim bekeken	12
Mooi goed. Kleding & make-up	14
(H)eerlijk eten: recepten	22
Regeladvertenties	45
De Voetafdruk van Pierre Wind	46
De Mondiale Voetafdruk	48
Uit De Kleine Aarde Winkel	49
Groen! Wie kiemt zal oogsten	56
Groen! Klaar terwijl u wacht	58
Uittips: Hanzestad Zutphen	64
Mensen en mogelijkheden	67
De duurzame werkplek	68
Handje helpen	73
Gelezen	76
Ecco Eko	78
Eco-crypto	80

Gezien:
Slim bekeken

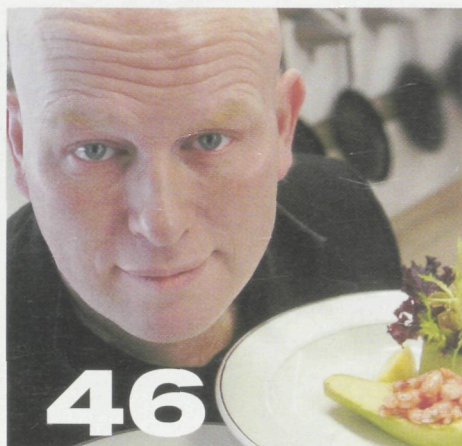


Mooi Goed:
kleding en
make-up.



Biologische
babyvoeding

De Mondiale
Voetafdruk van
Pierre Wind:
"Ik proef me
helemaal gek"



(H)eerlijk eten:
Aziatische
barbecue

Gezond verstand

Begin van dit jaar brachten de media met veel tam-tam het nieuws dat biologische groenten niet meer gezonde stoffen zouden bevatten dan gangbare groenten. Dit had een onderzoek van de Consumentenbond uitgewezen.

Noch de Consumentenbond, noch de vaderlandse pers bleken overmatig geïnteresseerd in de samenhang der dingen. Geen woord over de gezondheidsrisico's van gifstoffen uit de landbouw die in ons drinkwater terecht komen. Geen woord over de kosten van het verwijderen van die bestrijdingsmiddelen uit het drinkwater, waaraan we allemaal meebetalen, of we nu biologisch eten of niet. Geen woord over het feit dat biologische landbouw een 20% kleinere milieubelasting oplevert dan gangbare landbouw. Er werd gezwegen over het feit dat de biologische landbouw rekening houdt met dierenwelzijn en gegarandeerd zonder gentechnologie werkt. En zo kon de uitslag van een mini-onderzoekje met vette koppen in de krant de bevolking opnieuw op een dwaalspoor zetten. De geruchtenmachine won het weer eens van gezond verstand.

Gelukkig was ik niet de enige die me kwaad maakte over die gebrekkige berichtgeving. Veel particulieren en organisaties klommen in de pen. Helaas kregen deze reacties niet de aandacht die het deelonderzoekje van de Consumentenbond kreeg.

Daarom heeft de redactie van De Kleine Aarde dit themanummer gemaakt. We breken een lans voor biologische voeding, goed voor mens, dier en milieu. De VoedselVoetafdruk (www.voedselvoetafdruk.nl), waarmee je de milieubelasting van je voedingspatroon uitrekent, vormde de inspiratie voor veel pittige artikelen en sappige interviews.

Leest u smakelijk!!

Marijke Kuipers, *directeur*



Bespaar
€ 330,- op
voeding

BRIEVEN

VAN LEZERS

Wij zijn benieuwd naar uw reacties op ons magazine. Stuur uw brieven voor 15 juli naar: Postbus 151, 5280 AD Boxtel.

(De redactie behoudt zich het recht voor brieven in te korten of niet te plaatsen.)

Teak I

In het laatste nummer staat een grote advertentie van CO₂ Invest over houtplantages in exotische oorden. Wat zijn dat voor clubs? Hebben jullie die advertentie opgenomen na controle of dit bonafide clubs zijn of alleen maar omdat iedere advertentie geld opbrengt?

Frans Brons
Soest

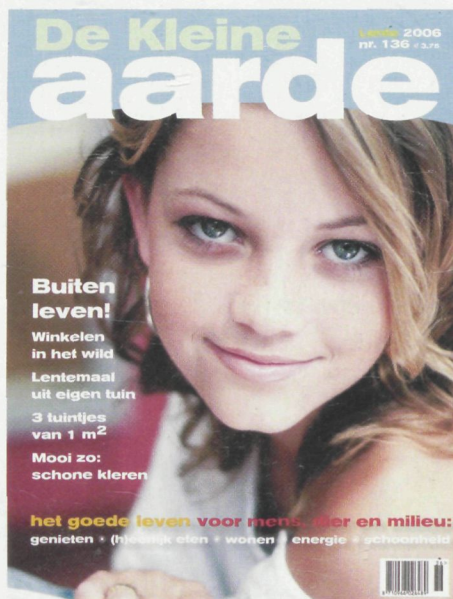
Het advertentiebeleid van De Kleine Aarde gaat ervanuit dat het aanbod van adverteerders in magazine De Kleine Aarde aansluit bij de missie van De Kleine Aarde: zoveel mogelijk mensen inspireren tot een duurzame leefstijl. Hoewel De Kleine Aarde zo goed mogelijk nagaat of er sprake is van bonafide aanbieders is het in de praktijk niet mogelijk om hiernaar diepgaand onderzoek te doen. De Kleine Aarde kan niet verantwoordelijk gehouden worden voor het aanbod van haar adverteerders. De Kleine Aarde is een stichting zonder winstoogmerk. De advertentieopbrengsten maken de uitgave van dit magazine mede mogelijk, maar zijn nooit een doel op zich. Bij twijfel worden advertenties geweigerd. Overweegt u om te investeren en de talrijke aanbieders van deze producten goed onderling te vergelijken. Red.

Teak II

In nr. 134 (herfst 2005) maakte Duurzaam Garant (DG) reclame voor deelname in een teakplantage met 250 euro DKA-vriendenkorting. In het contact met Mark Oddens van DG meldde hij dat een delegatie van DKA een bezoek zou brengen aan de plantage in Brazilië en daarvan verslag zou uitbrengen in het winternummer. Noch in dat nummer, noch in het vorige week bezorgde lentenummer heb ik een verslag gevonden. Graag verneem ik van u of het bezoek heeft plaatsgevonden, wat de bevindingen zijn en wanneer en hoe ik daarvan kennis kan nemen.

Hans Woensdregt
(via e-mail)

Inderdaad is De Kleine Aarde uitgenodigd door Duurzaam Garant om de plantage van Duurzaam Garant in Brazilië te bezoeken. In eerste instantie leek dat de redactie een goed idee, om zodoende de lezers te kunnen informeren. Het management van De Kleine Aarde heeft echter toch besloten niet op deze uitnodiging in te gaan. De Kleine Aarde hecht eraan de advertenties en de redactionele inhoud van De Kleine Aarde zo veel mogelijk gescheiden te houden. Het ligt wel in de bedoeling van de redactie om in een van de komende nummers aandacht te besteden aan groene investeringen in het algemeen. Red.



Volwassen

Hierbij willen wij u complimenteren met de prachtige uitvoering van het blad van De Kleine Aarde. Deze week viel het nummer voor de lente in de bus en ik heb het met stijgende verbazing en veel plezier snel uitgelezen. Nu las ik uw tijdschrift altijd met veel plezier, maar nu is het echt een tijdschrift dat de test met andere tijdschriften in een kiosk kan doorstaan. Het is gewoon volwassen geworden. Houden zo!

Betsy en Jos Gouman
Rockanje

DE STELLING

'Onze voetafdruk kan kleiner zonder dat we comfort of welvaart inleveren'

Stelling Van Geel I

Met de stelling van Van Geel in De Kleine Aarde nr. 136 ben ik het in essentie eens, maar ik vind het veel te zwak gesteld.

Mijn alternatief:

"Onze ecologische voetafdruk kan dramatisch omlaag zonder problemen en zal het maatschappelijk welzijn en de rechtvaardige mondiale verdeling van grondstoffen en energie fors doen toenemen."

Vergeet nooit dat, hoe mooi de uitlatingen van Van Geel ook lijken, hij degene is geweest die de staat heeft laten chanteren door in het openbaar bespottelijke 'afkoopbedragen' voor het vervroegd sluiten van Borssele naar buiten te brengen, waarmee vervolgens de eigenaren (Delta en Essent) aan de haal kunnen gaan. Zolang Van Geel voor kernenergie is (al doet 'ie alsof hij het liever niet heeft), zal duurzame energie geen schijn van kans krijgen in Nederland. Van Geel heeft een enorm pak boter op zijn hoofd, en heeft op milieugebied dramatisch weinig bereikt (omdat hij dat van collega Brinkhorst en Economische Zaken niet mocht). Zijn dienst-Prius had 'ie al binnen de kortste keren de deur uit gedaan "omdat hij niet genoeg ruimte had" of zoiets waanzinnigs...

Zie ook wat ik van VROM en EZ vind op het vlak van de 'stimulering' van de meest duurzame energiebron die er is, de zon.
http://www.polderpv.nl/nieuws_PV2.htm#1jan2005

Peter Segaar/Polder PV
Leiden

Stelling Van Geel II

Graag wil ik reageren op de stelling van dhr. P. van Geel in De Kleine Aarde nr. 136. Ik vind Van Geel bijzonder hypocriet; hij heeft 3 jaar geleden, zeer kort na zijn aantreden als staatssecretaris, de subsidie voor zonnepanelen afgeschaft. Als gevolg hiervan werden sindsdien praktisch geen nieuwe zonnepanelen meer bij particulieren

geïnstalleerd. Daardoor werd een besparing op huishoudelijk elektriciteitsgebruik om zeep geholpen en is de bedrijvigheid in die branche een slag toegebracht. Ook het gebruik van biobrandstoffen door het wegverkeer staat in Nederland op een zeer laag niveau; we bungelen ergens onderaan in Europa. Als bewindspersoon met zorg voor het milieu was het zijn plicht geweest zich hiervoor extra in te zetten en niet pas na 3 jaar als dit door de EU verplicht gaat worden.

J.C. Dudock
Hoogwoud.



Gelezen

'Industrieel bereid voedsel maakt de bevolking ziek'

Het huidige moderne, industrieel bereide voedsel maakt 10% van de bevolking ziek. De regering laat het toe en de bevolking is zo dwaas om het te kopen.

Dat is de stelling van professor Geuns, biologisch onderzoeker aan de Katholieke Universiteit Leuven. "Massaal geproduceerd voedsel heeft geen smaak meer. Om dat te corrigeren worden er veel suiker, zout, vet en smaakstoffen aan toegevoegd."

Geuns noemt het een misdaad dat sommige stoffen, zoals aspartaam, nog in het voedsel mogen. Hij schat dat het de EU jaarlijks 230 miljard euro kost om ziekte als gevolg van slechte voeding te behandelen. Het gaat dan vooral over hart- en vaatziekten en diabetes. Het bedrag is gebaseerd op de kosten van medicijnen, ziekenhuisopnames, dotteren, hartoperaties, amputaties, speciale diëten en personeelskosten.

De Belgische wetenschapper ziet toekomst in de biologische landbouw. "Mensen kunnen beter iets meer betalen voor biologische producten. Dan weten ze tenminste wat ze eten. De bevolking moet nee zeggen tegen industrieproducten en kiezen voor gezonde voeding."

Bron: Reformatorisch Dagblad, 07/03/06

Kroegentocht...

Deze nectarkroeg is onder andere te zien bij De Kleine Aarde. Hier zijn vlinders en bloeiende planten te observeren. De kroeg is onderdeel van een samenwerkingsproject tussen Natuurkalender, IVN, Stichting Kinderboerderijen en De Kleine Aarde, in het kader van de landelijke klimaatcampagne Hier. Met deze campagne vragen de goede doelen van de Nationale Postcodeloterij aandacht voor de gevolgen wereldwijd van ongewenste klimaatverandering. Ook De Kleine Aarde doet mee aan deze landelijke campagne. Zij ontwikkelt een interactieve Klimaatroute in het Eco-park. In de Klimaatroute wordt veel aandacht besteed aan wat mensen zelf kunnen doen om het effect van klimaatverandering (uitstoot van kooldioxide) te verminderen. Meer informatie over alle klimaatprojecten is te vinden op www.hier.nu.

hier



AGENDA ZOMER 2006

5 juni

Wereldmilieudag

www.unep.org/wed/2006/english

Zaterdag 10 juni

Boerenburendag

Bij tien biologische boerderijen in de omgeving van Den Haag kunnen Hagenaars de handen uit de mouwen steken. Als beloning krijgen ze een heerlijk, biologisch en vegetarisch driegangendiner voorgeschoteld.

Meer info:

tel. (070) 380 59 16.

FOTO: SANDRA DE LA COMBÉ

17-18 juni

Open dagen Biologische boer

Jaarlijkse open dagen bij de biologische boer en tuinder.

Meer info: www.biologica.nl

26 juni - 1 juli

Frisian Nuon Solar Challenge

Wedstrijd voor boten op zonne-energie. De route volgt de historische Friese Elfstedentocht. Meer info:

www.frisiannuonsolarchallenge.com

2 juli

Streekfestival Het Groene Woud

Landgoed Velder, Liempde (Boxtel)

Meer info: www.hetgroenewoud.com

Zondagen in juli en augustus

Zomerrondleidingen Eco-park

Elke zondagmiddag om 14.00 uur rondleiding door het Eco-park De Kleine Aarde. Kosten: € 8,50 incl. consumptie

Augustus

Komische opera in de natuur

'Le jugement de Midas' door operagezelschap Nijetrijne. Locatie: natuurgebied de Rottige Meente, Weerribben. Geschikt voor jong en oud, inclusief maaltijd.

Inlichtingen: (0561) 48 16 90 (v.a. 13.00-20.00 uur) of www.operanijetrijne.nl

Juli en augustus

Liefde in de Hortus

Romantiek en verleiding staan centraal in de Hortus in Amsterdam. De Hortus is in juli en augustus elke avond tot 21.00 uur open. Meer info: www.dehortus.nl of tel. (020) 625 90 21.

Feest varkens

In Winterswijk, op de Eko-boerderij 't Helder van Dick en Berdy Sloetjes, spelen en rennen hele speciale varkentjes van een oud ras. Ze zijn er in velerlei kleuren bruin, zwart en roze. Ze hebben veel ruimte en stro in de stal en buiten, de moeders lopen in de wei of liggen in de modderpoel.

De varkens worden, als ze groot zijn, geslacht en omdat ze zoveel gerend en gespeeld hebben, is het vlees van dit ras varkens bijzonder lekker en mals. Ook omdat ze biologische granen en maïs van eigen akkerbouw krijgen.

Om meer mensen te laten meegenieten van de vrolijke varkentjes hebben Dick en Berdy een vrolijke-varkensroute uitgezet langs de uitlopen, de wei en over het land. De route duurt ongeveer 45 minuten. Halverwege kun je heerlijk picknicken bij een bosje, een well en een bloemenplukveldje. Verder zijn er allerlei leuke fietstochtjes te maken vanaf de boerderij. Voor groepen zijn er ook rondleidingen mogelijk en zelfs een compleet buffet.

Meer info: www.biologischevarkens.nl, www.biologischvlees.com of tel. (0543) 56 25 22.

Op 18 juni is er van 11.00-16.00 uur een Feestdag op de Boerderij met de vrolijke varkentjes, allerlei spelletjes, ponyritjes en muziek, en natuurlijk de biggetjes, die lekker geknuffeld mogen worden.

Kijk op pagina 34 voor een speciale aanbieding van biologische vleespakketten.

Groene tv



Op de Top10-website voor de meest energiezuinige apparaten van de Stichting Natuur en Milieu vind je de tien zuinigste televisies. Later volgen auto's, koelkasten, dvd-spelers, computers, wasmachines enzovoorts. Door een zuinig apparaat te kopen spaar je niet alleen je portemonnee maar ook het milieu. Natuur en Milieu wil met deze campagne ook producenten stimuleren om zeer zuinige apparaten te ontwikkelen.

De Top10-website is de bijdrage van Natuur en Milieu aan de Hier-campagne, waarin 38 goede-doelenorganisaties, waaronder ook De Kleine Aarde, gezamenlijk praktische oplossingen aandragen voor het klimaatprobleem. Meer info op www.hier.nu



Windmolen op Boxtelse flat

In de Duurzame Driehoek, een samenwerkingsverband tussen de gemeenten Tilburg, Den Bosch en Eindhoven, draait momenteel een proef met zeven windturbines. Waarschijnlijk komt op een Boxtelse flat één van de windturbines te staan. De gemeenten die meedoen aan de proef willen de voor- en nadelen afwegen van windturbines in een bebouwde omgeving. Binnen de Driehoek is afgesproken om de CO₂-uitstoot te verminderen – het windmolenproject is een van de instrumenten hiervoor.

De windturbine die op het dak van Boxtelse flat komt te staan, is speciaal ontworpen voor een bebouwde omgeving. De energie wordt naar de gebruiker geleid zonder dat er onderweg stroom verloren gaat. Een kleine windturbine kost tussen de 12.500 en 18.000 euro en levert ongeveer 5.000 kWh per jaar. Dat is gelijk aan het elektriciteitsverbruik van anderhalf huishouden. De windmolens verdienen zichzelf in acht tot tien jaar terug.

Voor niets gaat de zon op

Al veel huishoudens in Nederland dragen hun steentje bij aan duurzame energie, met behulp van de zonnepanelen die zij op hun daken hebben geplaatst. Volgens landelijke (en wettelijke!) afspraken behoren energiebedrijven te betalen voor de energie die wordt opgewekt via deze panelen (saldering zonnestroom), maar veel energiebedrijven doen hier erg moeilijk over.

Polder PV roept dan ook alle mensen met zonnepanelen op om hier werk van te maken. Op de website www.polderpv.nl is alle informatie te vinden om hier iets aan te doen.



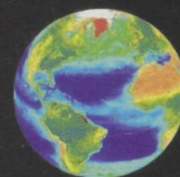
Gft: niet scheiden doet lijden

De gemeente Rotterdam heeft nieuwe spelregels ingevoerd voor de afvalinzameling: sinds 1 januari 2006 hoeft het groente-, fruit- en tuinafval (Gft) niet meer apart gehouden te worden. Met een grootscheepse reclamecampagne in de dag- en weekbladen adverteert het Rotterdamse afvalverwerkingsbedrijf Roteb: "Hoe maak je energie van Gft? Gooi het niet meer in de Gft-bak!" Als argument voert de Roteb aan dat de verbrandingstechnieken verbeterd zijn en dat het voor het milieu niet meer uitmaakt of het Gft-afval bij het gewone afval komt. Apart inzamelen levert echter wel milieuwinst op: composteren van Gft-afval levert een nuttig product op en de stoffen komen terug in de kringloop. Bovendien zijn er in Nederland niet genoeg afvalverbrandingsinstallaties om al het afval te verbranden als ook het Gft-afval bij het gewone afval komt. Dat betekent dat een deel van ons afval weer gestort moet worden. Storten van afval geeft veel vervuiling aan bodem, grondwater en lucht. Als Gft-afval niet gecomposteerd zou worden, zouden er minimaal drie afvalverbrandingsinstallaties in Nederland bij moeten komen. Gft-afval gescheiden inzamelen en composteren is voor gemeenten goedkoper dan het samen met het restafval te verwerken. Dit scheelt weer in de gemeentebelasting die consumenten betalen voor afvalverwijdering.



Permacultuur

Ontwerpen met de natuur.



Ontwerp een lekkere tuin met behulp van permacultuur.

Ontwerpen met de natuur

Via internet is een gratis cursus beschikbaar die gaat over de ecologische principes van permacultuur. Permacultuur is een ontwerp-systeem om ecosystemen te ontwerpen die de mens in haar behoeften voorziet in samenwerking met de natuur. Deze ontwerpen kunnen onder andere gericht zijn op voedselvoorziening, waterzuivering, bosbrandwering, of veiligheid tegen orkanen. Een goed permacultuursysteem richt zich op meerdere van bovenstaande functies tegelijk. Aan het eind van de cursus kan een persoon zelf een permacultuursysteem opzetten. Op de site zijn onder meer te vinden: een begeleidend wetenschappelijk artikel; een lessenserie voor scholieren; een docentenhandleiding; twee aan te raden permacultuurboeken; een leerlingenhandleiding en een voorbeeldontwerp.

www.s1366661.fimns.rug.nl/cursus.html

AUTEUR EN HOOFDPERSOON IN GESPREK OVER NIEUWE ROMAN

Voetje voor voetje

De Mondiale Voetafdruk is een rekenmodel waarmee je door het beantwoorden van een aantal vragen over je leefstijl kunt berekenen hoeveel ruimte je op aarde inneemt. In mei verscheen het boek 'Ik en de wereld – De wereld en ik', van Kees Waagmeester. Hierin vertelt hij hoe de journalist Bold worstelt met de Voetafdruk, met zijn eigen maatschappelijke verantwoordelijkheden en met de vraag of hij en zijn vriendin Janine wel aan kinderen moeten beginnen. Een dubbelinterview met auteur Kees Waagmeester én met Jan Juffermans, een van de hoofdpersonen uit het boek. Jan Juffermans is medewerker van De Kleine Aarde.

TEKST EN FOTO: VELLAH BOGLE



Jan Juffermans (links) en Kees Waagmeester.

Een literair verhaal over de Voetafdruk; hoe is dat ontstaan?

Juffermans: "Ik ben feitelijk al bezig met de Voetafdruk sinds de Canadese professor William Rees deze in 1994 in Europa introduceerde. Ik schreef er een boek over, maar de uitgever gaf als commentaar dat hij het veel te taaie stof vond. Hij was wel geïnteresseerd in het onderwerp, maar het moest in een andere vorm gegoten worden."

Waagmeester: "Toen ben ik erbij betrokken. Jan en ik kennen elkaar al langer van onder andere debatten over duurzaamheid. Hij is net een zender, die constant informatie aanvoert. Ik ben daartussen gaan zitten. Mijn taak was om de feiten zo te presenteren dat een leek het kan begrijpen, maar dat het hem ook zal interesseren."

In eerste instantie heb ik geprobeerd het boek van Jan te populariseren, maar ik was niet tevreden met het resultaat. Feiten kun je namelijk niet afzwakken. Als je de gegevens gaat opsommen, dan kun je dat net zo goed doen zoals Jan had gedaan: recht voor zijn raap. Op vakantie realiseerde ik me dat je om goed te communiceren altijd een verhaal moet vertellen. Een verhaal bestaat namelijk altijd uit stukken werkelijkheid. Via hapklare brokken kun je die werkelijkheid tastbaar maken. Zo kwam het idee om een fictieel verhaal te schrijven. Als leidraad koos ik voor het dilemma waar Jan, de uitgever en ik allemaal mee kampten: hoe maak je droge stof interessant voor de lezer? Dat is ook de vraag waar de hoofdpersoon Bold mee rondloopt."

Maar eigenlijk bent u geen schrijver. Was het moeilijk om op eens een roman te schrijven?

Waagmeester: "Het was inderdaad wel een uitdaging, maar ik had niets te verliezen. In het ergste geval zou het niet lukken en kon ik de opdracht teruggeven. Maar ik kom zelf uit de journalistieke wereld, heb ervaring met schrijven en in mijn huidige baan als coach maak ik veel gebruik van dialogen. Dat element komt veel terug in het boek."

Juffermans: "Kees is ontzettend creatief, dat bewonder ik echt. Naar

aanleiding van het boek wordt dankzij hem bijvoorbeeld nu ook een debat georganiseerd en gaat een theatergezelschap twee hoofdstukken uit het boek opvoeren."

Waagmeester: "Het lijkt mij erg leuk om samen met Jan door Nederland te reizen om het boek te promoten en overal theatergezelschappen te vragen die hoofdstukken na te spelen."

Juffermans: "Dan zouden we feitelijk gewoon campagne gaan voeren."

Waagmeester: "Het probleem is dat je, wanneer je iets drukt op papier, al heel erg beperkt wordt in je boodschap en in je doelgroep. De combinatie met theater lijkt mij erg leuk en dan is het onderwerp ook makkelijk verteerbaar."

Het boek bestaat niet alleen uit het literaire verhaal, maar ook uit het dossier dat Bold heeft samengesteld tijdens zijn research. In dat deel staan alle feiten, interviews en e-mails met Juffermans; de wat taaie kost, zagezegt. Denken jullie niet dat deze twee delen zo van elkaar verschillen wat betreft de vorm, dat het boek ook twee soorten lezers zal trekken?

Waagmeester: "Daar hopen we juist op! Hoe meer soorten lezers, hoe beter. Het dossier is inderdaad meer bedoeld voor mensen die wat meer gedetailleerde informatie willen, maar kan ook heel goed een 'zap'gedeelte zijn, waar je uithaalt wat je eruit wilt halen."

Juffermans: "Het onderwerp is nu zo hanteerbaar, dat scholen voor voortgezet onderwijs dit boek ook heel goed kunnen meenemen in de lesstof. Daar hoop ik eigenlijk op. Maar het boek biedt meer mogelijkheden. Wat dacht je van filosofielessen?"

Waagmeester: "Ja, inderdaad! Wat een goed idee. Het behelst meerdere onderwerpen: hoe functioneren de media, wat is je verantwoordelijkheid in de wereld, hoe belangrijk is de kindervriendelijkheid? En de positieve houding van Bolds vriendin Janine is ook van belang. Het is niet alleen maar kommer en kwel; je kunt ook veel bewerkstelligen met een positieve houding. Kijk maar naar Jan."

Juffermans begroette hem opnieuw allerhartelijkst. Hij had inderdaad niks van een milieufanaat. Bold was benieuwd of hij een kopje koffie zou krijgen, want hij had net een bericht van Unesco gelezen dat het drinken van één kopje koffie 140 liter water kost. Er stond trouwens bij dat er wel 2.400 liter water nodig was om een hamburger te maken. Bold zag eigenlijk niets bijzonders in de kamer. Er lagen boeken over kunst op zijn salontafel. Wat me wel opviel was dat hij geen kranten leek te lezen.

'Kopje koffie misschien?' zei Jan Juffermans. 'Ik dacht eerlijk gezegd dat u thee zou serveren.' 'Zelf drink ik thee, maar ik weet dat de meeste gasten graag koffie hebben.' 'Maar daar is toch heel veel water voor nodig?' 'U bent goed geïnformeerd,' zei Juffermans. 'Ik lees net over een interessant project in Nicaragua waar de boeren het koffiespoelwater na gebruik schoonmaken. Zo hebben ze tien maal zo weinig water nodig als voorheen. De koffiepulp gebruiken ze als mest of ze maken er briquettes van voor brandstof en dat scheelt weer houtkap.'

Het was net als de vorige keer. Steeds komt hij met een optimistisch verhaal, terwijl de rollen in de wereld toch zo verdeeld waren dat milieufanaten schandalen aan de kaak moesten stellen, dacht Bold. Een echte positivo. Maar dus geen man voor krantenkoppen.

'Meneer Juffermans, neem me niet kwalijk dat ik met de deur in huis val,' zei Bold met een stem waarin medelijden doorklonk, 'maar u gaat dus nooit op vakantie naar het buitenland.' 'Ik kom met

mijn vrouw net terug van een lange reis naar Moskou en Peking,' zei Juffermans achteloos. Bold was perplex, maar nu had hij hem dus wel in de houdgreep. 'Eh, dan eh struikelt u dus nu even over uw enorme voet af druk als ik het genuanceerd mag zeggen.' 'Nee,' zei hij met een glimlachje, 'per trein en fiets. Prachtige reis gehad. Indrukwekkend. Mijn stelling is dat China de grootste problemen gaat veroorzaken. Omdat zij er nu bijkomen krijgen zij de schuld, maar wij zijn de eigenlijke veroorzakers. Wij hebben de zaken al op een hoger niveau gebracht.' 'En nog iets,' zei hij, 'China gaat nu auto's kopen en vlees eten waardoor de vraag naar olie en granen enorm toeneemt. Weet u wie daar het meest de dupe van zijn? Arme landen die de steeds hogere prijzen niet kunnen opbrengen.'

'Ik heb tijdens mijn reis naar China kunnen zien hoe waanzinnig die groei is,' ging hij verder. 'In Peking is er nu voor het eerst een alarmdag geweest omdat de lucht te smerig was. We kwamen Peking binnenrijden en zagen gewoon een gele deken over de stad hangen. Ze hebben er grote files. 's Ochtends en 's avonds.'

Bold probeerde wat aantekeningen te maken. De man had wel verhalen. 'Wat wilt u hier nou eigenlijk mee zeggen?' vroeg hij. 'Ik was vooral onder de indruk.' 'Het emotioneert u?' probeerde hij, denkend aan de instructies van de krant. Juffermans glimlachte vriendelijk. 'Ik vind het fascinerend. Ach, emoties. Je weet gewoon dat het zo gaat en ik probeer vooral zakelijk over die dingen te praten. Het probleem is dat mensen de feiten niet onder ogen willen zien.'

Fragment uit de roman 'Ik en de wereld - de wereld en ik' van Kees Waagmeester

Jan was niet nauw betrokken bij het productieproces van dit boek, terwijl het idee van een boek over de Voetafdruk toch eigenlijk van hem afkomstig is. Wat was de reden daarvoor?

Waagmeester: "Eerlijk gezegd was ik bang dat hij het niet eens zou zijn met mijn plan om het in deze vorm te gieten."

Juffermans: "O, echt?"

Waagmeester: "Ja, je pakt de dingen toch anders aan. Jij wilt een boodschap uitdragen en ik wist niet of jij het ermee eens zou zijn dat dat ook kan door middel van fictie. Mijn doel is dat de mensen het boek leuk vinden en gaan nadenken over hoe zij zichzelf verhouden tot de wereld. Het boek moest per se niet alleen gaan over de Voetafdruk. Immers, in de realiteit is het ook maar een onderdeel van het dagelijks leven en niet de ingang van alles. Dat moest het dus ook niet in het boek zijn. Daarom is Bold ook niet alleen maar met die kwestie bezig, maar met allerlei andere dagelijkse besommeringen."

Juffermans: "Als de Voetafdruk al een onderdeel zou zijn van het dagelijkse leven van de lezer, dan zou ik al heel tevreden zijn!"

Waagmeester: "Ik hoop dat het verhaal lezers nieuwsgierig maakt naar de feiten. Die staan in het dossier. De verschillende dimensies zorgen voor een verwerkingstijd van de informatie. Bovendien was die onafhankelijkheid voor mij belangrijk. Het is toch raar om hem telkens om goedkeuring te vragen, terwijl hij tegelijkertijd één van de personages in het boek is. Het is eigenlijk ook een portret van Jan. Hij moest daar geen inspraak in hebben."

Ja, Jan, wat vind je ervan dat je geportretteerd wordt?

Juffermans: "Ik doe bijna alles om ervoor te zorgen dat de Voetafdruk meer bekendheid krijgt. Ik ben dan ook erg tevreden met het resultaat. Maar als dat niet de reden was geweest, dan had ik die aandacht heel eng gevonden."

Je bent een zeer bescheiden man.

(Waagmeester knikt nadrukkelijk instemmend.)

Juffermans: "Nou, eigenlijk juist niet. Ik heb de onbescheiden taak om de Voetafdruk onder de aandacht te brengen. Ik wil iets doen wat zinvol is. Voor mij betekent dat de weg vinden naar een rechtvaardiger wereld."

Waagmeester: "Volgens mij zou je nog in je blootje in dit magazine gaan staan om dat te bewerkstelligen!"

Ze lachen allebei.

Juffermans: "Bijna wel, ja. Maar gelukkig zet je me ook aardig neer in het verhaal."

Dus je bent tevreden met het resultaat?

Juffermans: "Ik vind het een prachtverhaal! Het is een mooie communicatievorm. Het blijft natuurlijk afwachten of het resultaat oplevert. Maar in de tussentijd heb ik nog wel wat ijzers in het vuur."

Waagmeester: "Ik vind dat wel zorgelijk: Jan besteedt zoveel tijd en aandacht aan dit onderwerp, maar de politiek pakt het maar niet op. Waarom niet, vraag ik me dan af."

Juffermans: "Het is een te moeilijk vraagstuk. Politici zijn er bang voor."

Waagmeester: "En daar ligt nu juist het probleem. Als politici er niets mee doen, dan komt er niets van."

Maar een beter milieu begint toch bij jezelf?

Waagmeester: "Ja, maar het eindigt daar niet. Ik ben ook geen heilig boontje. Je moet mij niet vragen teveel buiten de lijn te lopen. Ik ben wel veel met duurzaamheid bezig, maar ik heb ook structuur nodig, en de rek is daar volgens mij nu wel een beetje uit."

Juffermans: "Ja? Dat vind ik interessant. Daar kunnen we over discussiëren. Je moet wel de mogelijkheden kennen om de discussie met de politici aan te kunnen gaan."

Waagmeester: "Dat is waar. Maar de verantwoordelijkheid moet worden georganiseerd in de maatschappij. Ik vind het verkeerd om mensen als individuen aan te spreken op hun gedrag. Dan praat je

hun een schuldgevoel aan en dat is verkeerd. Mensen moeten worden aangesproken op collectief niveau. Het is de taak van de politiek om te kijken waar ze kunnen innoveren om de Voetafdruk van Nederland te verkleinen."

Juffermans: "De samenleving moet in haar geheel meer georiënteerd raken op duurzaamheid."

Mijnheer Waagmeester, hoe groot is uw Voetafdruk eigenlijk?

Waagmeester: "Ik weet het niet precies. Ik zit onder de gemiddelde Nederlander, maar ik ben geen uitzondering. Ik gebruik geen zuivel, eet weinig vlees, maar heb wel een auto, al deel ik die met mijn vrouw. Ik heb mijn huis geïsoleerd en ik heb een zonnecollector op het dak."

Lezersaanbieding: KORTINGSBON

Tegen inlevering van deze bon (of een kopie) ontvangt u in het Eco-café van De Kleine Aarde en in de boekhandel € 3,45 korting op 'Ik en de wereld/De wereld en ik'. Prijs: van € 17,95 voor € 14,50.

Naam:

Adres:

Postcode/plaats:

Telefoon:

E-mail:

'Ik en de wereld / De wereld en ik', Kees Waagmeester, Uitgeverij Lemniscaat. ISBN 9056378015. Actienummer 901-13789. Geldig van: 1-6-06 tot 1-8-06. Normale prijs € 17,95. Actieprijs € 14,50. De Kleine Aarde 137



Maar dat doen mensen ook zonder duurzaamheidsoverwegingen. Immers, het levert comfort op en nog belangrijker, het kan op financieel vlak schelen. En de meeste mensen zijn er toch wel voor te porren, als ze geld kunnen besparen?

Waagmeester: "Op een gegeven moment helpen financiële impulsen niet meer. Er is een hele groep welvarende mensen, voor wie verspillen juist een teken van luxe is."

Die zullen zich dan ook niet snel druk maken om de toekomst van de aarde. Hoe kun je dan hun gedrag veranderen?

Waagmeester: "Dat zal alleen mogelijk zijn door een dwingend beleid. En daar hebben we dus de politiek voor nodig."

Kees Waagmeester, Ik en de wereld: Het verhaal van Bold en Janine / De wereld en ik: Dossier Jan Juffermans. ISBN 90 5637 801 5. Uitgeverij Lemniscaat. Prijs: € 17,95.

Duurzaamheid op verzoek

Voor wie (nog) meer informatie wil over de Mondiale Voetafdruk: het oorspronkelijke boek van Jan Juffermans is ook te koop. Het boek wordt als eerste 'boek op verzoek' uitgegeven. Dat betekent dat het boek alleen op bestelling wordt geprint (printing-on-demand) en gewoon via de boekhandel geleverd wordt. Een boek met een kleine Voetafdruk!

Nut & Noodzaak van de Mondiale Voetafdruk: Over de mondiale gebruiksruimte, duurzaamheid en mensenrechten, door Jan Juffermans, uitgave in samenwerking met Lemniscaat, Rotterdam 2006, ISBN 90 5637 839 2, prijs € 14,50.

COLUMN

MARIEKE HENSELMANS



FOTO: TACO ANEMA

Goed kopen

Laatst stond er weer ergens in de krant: "Mensen met een laag inkomen hebben geen geld om gezond te eten. Want gezond eten is duur." Het is een behoorlijk onuitstaanbaar misverstand.

Tevél eten, dat is pas duur. En ongezond! Nu moet iedereen natuurlijk op z'n eigen manier zalig worden. Ik gun iedereen z'n keuzes, en heb zelden de behoefte te prediken en 'beker'. Mensen denken vaak dat ik op lezingen de toehoorders de les kom lezen over besparen. Het tegendeel is waar, ik wil juist vertellen dat besparen alleen lukt en werkt als je je eigen keuzes maakt. Over 'consuminderen met kinderen' ben ik al iets beslister. Het is zo duidelijk dat als je hen platdrukt onder teveel materiële verwennen je hen juist tekort doet. Waar ik helemaal zeker van ben is dat het gemiddelde kind te veel snoep krijgt, te veel frisdrank en sap, te weinig groente en fruit, te weinig variatie. In snoep zit veel suiker en kleurstof. Chips zijn te zout en te vet. In frisdrank zit een berg suiker of kunstmatige zoetstof: dat is kiezen tussen janken en huilen. Je ziet peuters in wandelwagens soms al met een lolly in hun mond. Het eeuwige zuigflesje met sap is eerder regel dan

Marieke Henselmans, journalist en auteur van o.a. 'Altijd Genoeg'

uitzondering. Remy Ashok HiraSing, hoogleraar jeugdgezondheidszorg aan de Vrije Universiteit en voorzitter van het Kenniscentrum Overgewicht, zegt dat we door de toename van overgewicht afsterven op een ramp. In 1997 was één op de acht kinderen te dik, nu is dat één op de zes.

In Nederland zijn er al kinderen met ouderdomssuikerziekte, met alle risico's die daarbij horen. Maar denk ook aan de psychosociale problemen, gewrichtsklachten, grotere kans op hart- en vaatziekten. Door te veel snoepen neemt cariës onder kinderen toe. Door de grote frisdrankconsumptie lopen er steeds meer tieners rond met tanderosie. Het glazuur van hun tanden lost op! Voor dit probleem hebben de tandartsen geen oplossing. Er zou een offensief moeten komen, zoals wat Jamie Oliver doet in Engeland met zijn *Feed me better*-project. Je bespaart al snel honderden euro's per jaar door snoep, chips, koeken, vla en frisdrank heel simpel weg te laten. Dat geld kan besteed worden aan (h)eerlijke gezonde voeding. En misschien hou je nog geld over!



Change the world eating

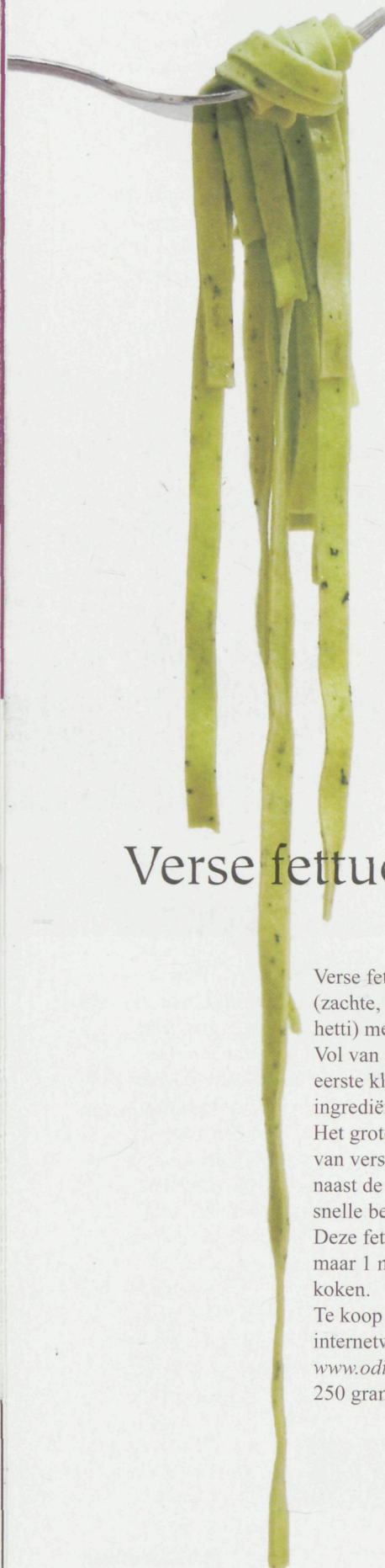
Fair Trade Original, dat is dubbel genieten. Je kiest voor kwaliteit. En je weet dat ook de makers er beter van worden. Neem onze Pandanrijst uit Thailand. Tijdens het koken ruik je het aroma al. En wat dacht u van fris-kruidige dippers uit Zuid-Afrika, wijnazijn met Kaapse vruchten, handige zeezoutmolens met

verrassende exotische kruiden, hagelslag en fudge waar je niet van af kunt blijven. Met Fair Trade Original heb je de plezierigste en lekkerste manier ontdekt om iets te veranderen in de wereld. En sinds kort zijn we ook gewoon te vinden in de schappen van Albert Heijn en Super de Boer.



Fair Trade Original. For a change.





Verse fettucini

Verse fettucini (zachte, brede spaghetti) met spinazie. Vol van smaak door eerste klas biologische ingrediënten. Het grote voordeel van verse pasta is naast de smaak de snelle bereidingstijd. Deze fettucini hoeven maar 1 minuut te koken. Te koop bij de Odin internetwinkel op: www.odinwinkel.nl. 250 gram kost € 2,35.

Fair zuurtje

Fair Trade Original, het merk van de Fair Trade Organisatie, is nu ook te vinden in de schappen van Albert Heijn. Voor culinaire fijnproevers heeft Fair Trade Original twee nieuwe combinaties ontwikkeld: Wijnazijn Kaapse vruchten en Wijnazijn venkel en citroen. De Wijnazijn Kaapse vruchten met youngberries (Zuid-Afrikaanse braam), aardbeien en frambozen is een heerlijke basis voor een vruchtendressing bij een groene salade. Deze wijnazijn geeft ook een vollere smaak aan sauzen, soepen en salades waarin tomaten zijn verwerkt. De Wijnazijn venkel en citroen uit Zuid-Afrika is de basis voor een frisse dressing. Of voor een saus gemengd met sambal en wat suiker. Heerlijk over bijvoorbeeld geblancheerde Chinese kool. De ambachtelijke producent Nantekara in het Zuid-Afrikaanse Wellington krijgt naast faire voorwaarden voor de verkoop van zijn product ook ondersteuning in het opleiden van de werknemers. Prijs: vanaf € 2,79.



Goede vis

Stichting De Noordzee is initiatiefnemer van deze onmisbare gids voor visconsumenten. Hierin staan de vissoorten die men met een gerust hart kan eten. Ook andere vissoorten worden in 'De Goede Visgids' genoemd, zoals vis die men beter kan laten zwemmen, omdat het slecht met ze gaat. Met 'De Goede Visgids' in de hand kan de visconsument helpen het tij te keren. Het maakt de keuze makkelijker in de winkel of op de markt. 130 pagina's, met index en fullcolour illustraties. Wouter Klootwijk; Fontaine Uitgevers, ISBN 90 6097 650 9. € 17,50. Ook gratis te ontvangen bij aanmelding als donateur van St. De Noordzee, www.goedeviss.nl. Hier is ook de handzame folder de Viswijzer te downloaden.

Symbolisch eten

De Chinese keuken is erg smaakvol en met fantastische aroma's. Van verse ingrediënten kunt u de lekkerste maaltijden maken. Maar hebt u wel eens bij stilgestaan welke symbolische waarde sommige Chinese ingrediënten kunnen hebben?

Perzik: onsterfelijkheid
Sinaasappelen: rijkdom en voorspoed
Lotuszaad: veel mannelijke nazaten
Noedels: mogen niet doorgesneden worden, want zij symboliseren een lang leven
Een hele vis: saamhorigheid en geluk
Een kip: voorspoed (de kip moet in haar geheel worden opgediend, compleet met kop, staart en pootjes als symbool van compleetheit)
Een eend: een harmonieus huwelijk
Garnalen: geluk en vrolijkheid
Gedroogde oester: alle goede dingen

Stoom uw maaltijd klaar.
Bamboe stoommandje, is te koop bij keukenspeciaalzaken, prijs vanaf € 4,95.



Zelf-maak idee

Nooit meer de lepel uit de saus, dressing of jus vissen? Draai de lepel tussen de bankschroef.

Ook verkrijgbaar bij de keukenspecialzaak, circa € 6,50.



Een plaatje

Retro schalen van hergebruikte vinyl lp's. Gezien op www.greenfeet.com voor €18,50. Elke schaal is anders! Ook zelf te maken, heel eenvoudig in de oven. Kijk voor een goede handleiding op www.deborahmerlo.com/diy



Flexicado

Wilt u avocado gebruiken in een salade of voorgerecht dan kunt u met hulp van deze avocadosnijder het gerecht extra mooi serveren.

Met één handbeweging snijdt u een halve avocado in mooie gelijke plakjes.

Flexicado Avocado Slicer
Gezien op www.chefn.com
Prijs circa €7,-

Boodschappenwagen

Ook deze zomer is de Nihola Family Bike te vinden op de fietstestplaats van De Kleine Aarde. Het hele seizoen kun je daar deze bakfiets bekijken en berijden. De Fietzersbond heeft de Nihola-bakfiets als beste beoordeeld. Het bijzondere aan de Nihola is het feit dat je stuurt met de voorwielen en niet met de hele laadbak. Dat maakt dat de Nihola bijzonder stabiel en daardoor zeer veilig is. De Nihola biedt plaats aan twee kinderen en de nodige boodschappen. De zeven versnellingen (te bedienen aan het stuur) zorgen ervoor dat de fiets bijzonder licht rijdt en de trommelremmen laten hem tijdig weer stoppen. De Nihola Family Bike kost € 2.195,- en is exclusief verkrijgbaar bij de importeur. Meer info op www.nihola.nl en mail voor het infopakket naar info@nihola.nl

Met deze bon ontvang je als lezer van De Kleine Aarde gratis een laag frame in plaats van het standaard frame. De waarde van dit 'extra' bedraagt € 123,-. Een laag frame is een comfortverhogend 'extra' dat door veel gebruikers op prijs wordt gesteld.

Lezersaanbieding: € 123,- voordeel!

BON



Frisse shopper

Bontgekleurde shopper met hengsels op schouderlengte. De tas is gemaakt van gerecyclede limonadepakjes. Hierdoor is het patroon van elke tas een beetje anders. De tassen worden gemaakt in het kader van een sociaal project in de Filippijnen. Op de site van FAIR21 kun je de tas bestellen voor € 14,95. Daar kun je ook meer lezen over hoe de tassen vervaardigd worden, bij de knop 'wie doet het productiewerk?'. www.fair21.com. Tel 06 432 5 93 05.



Mooi Goed

KLEDING EN MAKE-UP



Ellen Coolen (27) werkt als vrijwilligster bij De Kleine Aarde in de tuinen en als telefoniste. Voordat ze met dit werk begon voelde ze wel afiniteit met de duurzame leefstijl, maar ze was er nog niet heel bewust mee bezig. "Dat is wel veranderd", erkent Ellen. "Ik probeer nu energie te besparen en let bij mijn boodschappen op wat ik koop. Mijn eetpatroon is niet heel erg veranderd; door allergieën had ik al een bepaald dieet." De make-over heeft haar nu in aanraking gebracht met andere aspecten van ecologie. "Er zijn best leuke kleren te vinden, daar wil ik meer aandacht aan gaan besteden in de toekomst."

IN DIANNE TE MEUBELS **SALON HAAR EN GEZONDHEID IN AMSTERDAM** KUN JE JE HAAR IN VEERTIG VERSCHILLENDE KLEUREN LATEN VERVEN. ALLE PRODUCTEN ZIJN GEMAAKT VAN PLANTEN, WORTELS, VRUCHTEN EN KRUIDEN EN ZIJN ZONDER WATERSTOFFEROXIDE. SALON HAAR EN GEZONDHEID, AMSTEL 186, AMSTERDAM. TEL. (020) 427 24 77; WWW.SALONHAARGEZONDHEID.NL

FAIR21 BRENGT LEUKE, BETAALBARE KLEDING GEMAAKT VAN MILIEUVRIENDELIJKE STOFFEN. ER WORDT SPECIAAL GELET OP GOEDE SOCIALE OMSTANDIGHEDEN BIJ DE PRODUCTIE. MEER INFO: WWW.FAIR21.COM

YOI IS EEN NIEUW CONCEPT IN AMSTERDAM. IN DEZE WINKEL WORDEN HIPPE KLEDING EN ACCESSOIRES VERKOCHT DIE GEPRODUCEERD ZIJN MET RESPECT VOOR MENS, DIER EN MILIEU. MEER INFO: WWW.YOI-STORE.NL

DE COSMETICALIJN VAN LAVERA BESTAAT UIT NATUURZUIVERE PRODUCTEN DIE ZOVEEL MOGELIJK SAMENGESTELD ZIJN UIT BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN. DE PRODUCTEN ZIJN VRIJ VAN SYNTHETISCHE TOEVOEGINGEN EN CONSERVEERMIDDELEN. MEER INFO: WWW.LAVERA.NL EN WWW.HEELNATUURLIJK.NL

HET HAAR VAN ELLEN WORDT GEKLEURD MET EEN HENNA-KOPERMENGSEL.

DE VISAGISTE GEBRUIKT BIJ ELLEN EEN TRANSPARENT TINTED MOISTURIZING CRÈME MET DAAROVERHEEN COMPACT POEDER NO.1. DE OGEN WORDEN AAN-GEZET MET MASCARA NO.2, EYELINER NO.3 EN OOG-SCHADUW NO.1. DE LIPPEN KRIJGEN EEN WARME KLEUR DOOR LIPPENSTIFT NO.25 MET LIPGLOSS NO.05.

ELLEN DRAAGT EEN MULTICOLOUR TOPJE UIT DE COLLECTIE VAN ECOLUTION (€ 24,95 VIA FAIR21) OP EEN KORTE BROEK (JUNKY STYLING, € 245,-).

HET ZWARTE TASJE IS OOK VAN TUBE (€ 29,50, ALLES VIA YOI).



PRISCA'S HAAR WORDT OPGEELICHT MET EEN MENGSEL VAN ROODBRUIN EN HENNAROOD. VOOR HET KNIP-PEN GEBRUIKT DIANNE DE TWISTMETHODE, WAARBIJ HET HAAR EERST IN EEN STRENG WORDT GEDRAID. "HET HAAR VAN PRISCA IS MOOI EN DIK, MAAR OOK EEN BEETJE ZWAAR. TWISTEN CREEERT MOOIE LAAGJES, WAARDOOR HET KAPSEL VOLUME KRIJGT." DE HAREN RONDOM HET GEZICHT WORDEN KORTER GEKNIPT. DAARDOOR KOMT PRISCA'S GEZICHT BETER UIT.

PRISCA KRIJGT ALS BASIS TRANSPARENT TINTED MOISTURIZING CREME OP HAAR GEZICHT, MET DAAR- OVERHEEN COMPACT POEDER NO.1. DE JUKBEENDEREN WORDEN GEACCENTUEERD MET POUDRE ROUGE NO.2. DE VISAGISTE LAAT PRISCA'S OGEN SPREKEN DOOR EEN COMBINATIE VAN MASCARA NO.1, EYELINER NO.4 EN OOGSCHADUW NO.2. HET GEHEEL WORDT AFGEMAAKT MET LIPPEN- STIFT NO.15.

DE SPIJKERBROEK DIE PRISCA DRAAGT IS VAN LOOMSTATE (€ 175,- VIA YO!). HET ROZE 'CITOYEN DU MONDE' SHIRT IS VAN IDEO (€ 29,95). DE RIEM IS VAN WICKER WORK (€ 14,95).

DE 'HIPPIE BIG YELLOW' TAS IS VAN HEMPAGE (€ 23,95) EN DE 'BLACKSPOT' SNEAKERS KOMEN VAN ADBUSTERS (€ 89,95, ALLEMAAL VIA FAIR21).



Prisca Geurts (27) is directiesecretaresse bij De Kleine Aarde. Ze was voorheen niet heel bewust met milieubehoud bezig, maar sinds ze bij De Kleine Aarde werkt denkt ze daar meer over na. "Ik pak wel dingen op sinds ik bij De Kleine Aarde werk. Ik let beter op mijn voeding en gebruik nu bijvoorbeeld spaarlampen."



TEKST:
VELLAH BOGLE
FOTOGRAFIE:
MARJO VAN DEN BOOMEN
PRODUCTIE:
ROOS VAN DER SANDEN/
VELLAH BOGLE

Dimitri Roels werkte als kok in sterrenrestaurants in Nederland, Frankrijk en België. Tien jaar geleden gaf hij zijn glansrijke carrière een andere wending. Hij stortte zich op zijn grootste passie: brood. Sindsdien is het bakkerschap voor hem meer dan broodbakken alleen. Het is een levenswijze.

TEKST: DORIEN DIJKHUIS

FOTO'S: 'T VLAAMSCH E BROODHUIS,

“Brood is gezond”, zegt Roels, terwijl we koffie drinken in zijn broodwinkel Crust & Crumbs in Utrecht. De zon legt lange schaduwen over de toonbank door de grote glazen vitrine waarin tientallen broden zijn uitgestald. “Als je aan willekeurige voorbijgangers zou vragen wat gezond is, dan antwoorden negen van de tien mensen met ‘brood’. En het is waar. Brood is gezond omdat het van nature uit heel weinig grondstoffen bestaat: tarwe, water, zout en een rijsmiddel.”

Maar er is iets raars aan de hand met de Nederlandse broodbranche, vindt Roels. “Omdat een brood gemiddeld zes uur nadat het uit de oven is gekomen droog wordt door het natuurlijke verouderingsproces, gaan Fransen twee keer per dag naar de bakker; één keer voor het ontbijt en één keer voor het avondeten. Nederlanders zijn veel praktischer ingesteld. Wij willen hooguit twee keer per week naar de bakker of de supermarkt en halen dan vijf broden waar we de hele week van willen eten. Brood moet dus langer vers blijven. Om dat te bewerkstelligen voegt de fabrikant er een emulgator en een vetstof aan toe*. Daardoor wordt het verouderingsproces vertraagd, want door de vetten kan het zetmeel het water in het brood minder makkelijk opnemen. In drie plakken van zo’n brood zit net zoveel vet als in een mars. Veel mensen weten dat niet. Negentig procent van de bakkers bakt zijn brood op deze manier. Het imago van brood is dus nog steeds heel goed, maar in werkelijkheid is ons brood lang niet altijd zo gezond als wij denken.”

Zuurdesembrood

Roels werd in 1969 geboren in Zeeuws-Vlaanderen, vlakbij de Belgische grens. Toen hij twaalf was, wist hij dat hij bakker wilde worden. “Ik had een vriendje wiens vader een bakkerij had. Ik raakte er niet uitgekeken. Het fascineerde me dat je met zo weinig grondstoffen als water, tarwe en zout



De kunst van het broodbakken

een product kon maken dat zo lekker smaakte en zo heerlijk rook. Die smaken en geuren hebben me erg geïnspireerd.” Roels vertelt hoe hij na de bakkersopleiding koos voor de hotelschool. Hij liep stage in restaurant De Swaen waar Cas Spijkers hem vrijwel onmiddellijk een contract aanbood. “In die tijd was ik mijn aanvankelijke passie voor

Suiker en vet

Aan de meeste broodsoorten wordt ongeveer 4% vetstof toegevoegd om het brood langer mals te maken. Bij luxe broden kan de hoeveelheid vetstof oplopen tot 12%. De toegevoegde suiker (ongeveer 3%) dient als voedingsbodem voor de gist. Dit helpt om het brood sneller te produceren. Drie sneden van zo’n brood leveren op die manier dezelfde hoeveelheid vetten en suikers op als bij een marsreep.

het bakkersvak een beetje kwijtgeraakt”, vertelt hij. “Omdat De Swaen toen *the place to be* was in de restaurateurswereld, nam ik die baan natuurlijk aan.” Daarna ging hij werken in de sterrenrestaurants Comme Chez Soi in Brussel en Robuchon in Parijs. Roels raakte steeds meer bekend in de kokswereld. Hij hield van koken en werd erom gewaardeerd. Tegelijkertijd zorgde dat ervoor dat hij zijn oude fascinatie voor brood terugvond. “In de restaurants waar ik heb gewerkt, waren heel goede bakkers in dienst. De broden die ik in Brussel en Parijs proefde, waren van een heel andere kwaliteit dan die ik tijdens mijn opleiding in Nederland had gebakken. Die kunst wilde ik beheersen. Ik besefte dat Nederland op broodgebied tien jaar achterloopt op de omringende landen. Neem bijvoorbeeld zuur-desem. In het buitenland wordt dat altijd gezien als een kwaliteitskeurmerk, terwijl het in Nederland eerder een gezond-

heidsnorm is. Zo is het begonnen. Ik wilde het Nederlandse publiek bekend maken met goed en lekker zuurdesembrood.”

De ultieme tarwe

Roels waagde de stap en nam afscheid van zijn bestaan als kok. “Het rare aan de bakkersbranche kan ik het beste illustreren aan de hand van een voorbeeld uit de koks-wereld”, zegt hij. “Een kok weet precies van welk rund hij zijn vlees wil. Hij weet zelfs van welk deel van die rund hij zijn biefstukken wil snijden. Hij weet ook dat aardbeien in november niet lekker zijn en dat hij in die maand een specifiek ras nodig heeft dat op een bepaalde plek is gekweekt. Maar als je een bakker vraagt van welk tarwe ras hij zijn brood bakt, dan haalt hij zijn schouders op. Hij zoekt het bij de groothandel uit op namen als Suprême of Zonnebloem. Dat is eigenlijk heel raar.” Roels wilde het anders doen. Hij wilde alles weten over grondstoffen en bakprocessen. Hij nam een *sabbatical* van negen maanden om zich de kunst van het broodbakken eigen te maken. “Ik ging op zoek naar de *grand cru* onder de tarwesorten. Vrijwel alle graan- en tarwesorten zijn gecultiveerd, omdat er van nature bijvoorbeeld te weinig eiwitten in zaten. Maar met de specifieke kenmerken van de verschillende rassen is door het cultiveren ook de specifieke smaak verloren gegaan. Ik kwam uiteindelijk terecht bij een Franse molenaar die dezelfde filosofie had als ik. Hij is ervan overtuigd dat natuurlijke producten niet alleen veel gezonder, maar ook veel lekkerder zijn. Zijn tarwe is een oerras en is dus nooit gecultiveerd. Toen ik er mijn eerste brood mee bakte, wist ik dat ik de ultieme tarwe had gevonden. Ik haalde het brood uit de oven en sneed het open - er steeg een geur uit op van pannenkoeken, suiker en vanille. Terwijl ik alleen tarwe, zout en water had gebruikt.”

Het ultieme zout

Toen hij de ultieme tarwe had gevonden, ging Roels op zoek naar het ultieme zout. Hij vond dat aan de monding van de Rhône. “Daar heerst een speciale algencultuur”, legt hij uit. “Daardoor worden mineralen aan het zout toegevoegd. Verder maakt ook de natuurlijke oogst van het zout het lekkerder en veel gezonder.” In het ultieme water geloofde Roels in eerste instantie niet. “Je hoort wel eens dat broden van Italiaanse bakkers die natuurlijk bronwater voor hun brood gebruiken veel smaakvoller zijn. Ik geloofde daar niet in, totdat de chef-kok van restaurant De Kas, die zijn groenten en fruit zelf kweekt, mij vertelde dat hij veel mooiere producten

oogste toen hij begon te werken met een bepaald soort *watervitalizer*. Het was een aparte gewaarwording om te proeven hoeveel smaakvoller en zelfs knapperiger mijn broden werden toen ik dit water ook ging gebruiken voor mijn broden.”

Toen hij alle ingrediënten bij elkaar had, kon Roels beginnen met het bakken van zijn ultieme brood. “Dat had nogal wat voeten in aarde”, lacht hij. “Ik heb veel misbakfels gebakken. Langzamerhand leerde ik steeds meer over bakprocessen en rijstijden. Bijvoorbeeld dat tarwe wat structuur betreft anders open ligt als je het maalt op authentieke molenstenen. Daardoor neemt het veel meer water op. En dat zorgt er weer voor dat brood langer vers blijft.”

Vol antwoordapparaat

Toen Roels eindelijk zijn ultieme brood had gebakken, was het tijd om de wereld zijn brood te laten proeven. “Op een dag bakte ik twintig broden, en bracht die langs bij bekende restaurateurs. Toen ik thuis kwam stond mijn antwoordapparaat vol. Vijftien van de twintig restaurants hadden gereageerd. Er waren er zelfs bij die er meteen twintig voor de volgende dag bestelden. Dus toen had ik ineens een zaak.” Roels had het binnen korte tijd zo druk dat zijn vrouw Diante haar baan opzegde om haar man *fulltime* te helpen in de bakkerij. Inmiddels hebben ze drie zaken. “Het was onze droom om een broodwinkel te hebben”, zegt Roels. “Een bakkerswinkel waar je niet alleen brood kunt kopen om mee te nemen, maar waar je ook een lekkere boterham kunt eten met een kop koffie erbij. De kaas waarmee we het brood beleggen, halen we bij een kaasboer met dezelfde filosofie. Ik blijf ook steeds op zoek. Als een chef-kok mij vraagt een speciaal brood te bakken dat past bij een zomers gerecht met verse tonijn, dan ga ik bijvoorbeeld op zoek naar de beste citroenen voor citroenbroodjes. Ik wil weten waar mijn grondstoffen vandaan komen en wat ermee is gebeurd. Ik wil werken met eerlijke, gezonde en natuurlijke grondstoffen en ik wil mijn brood aan iedereen laten proeven. Dat is mijn grootste passie. Brood bakken zoals brood bedoeld is.”

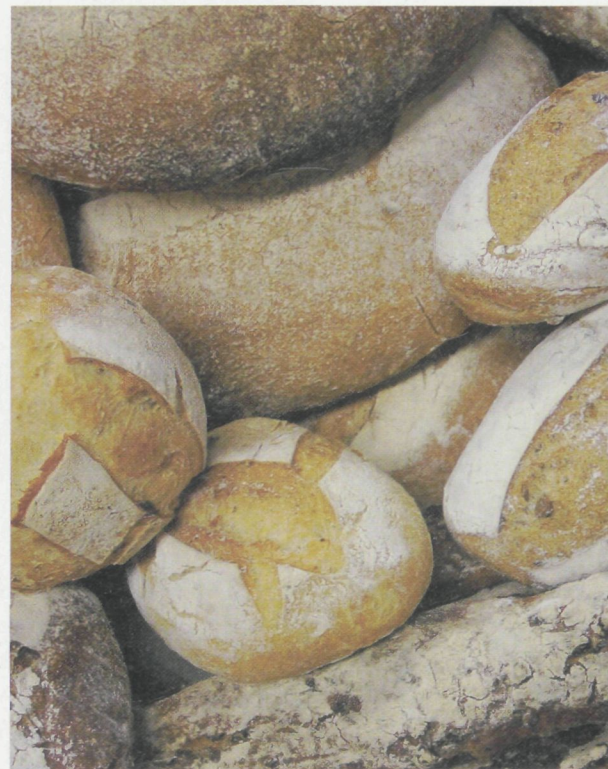
Verkooppunten:

‘t Vlaamsche Broodhuys, Calandstraat 73, 3125 BA Schiedam.

Crust & Crumbs, Haarlemmerstraat 108, 1013 EW Amsterdam.

Crust & Crumbs, Nachtegaalstraat 54, 3581 AL Utrecht

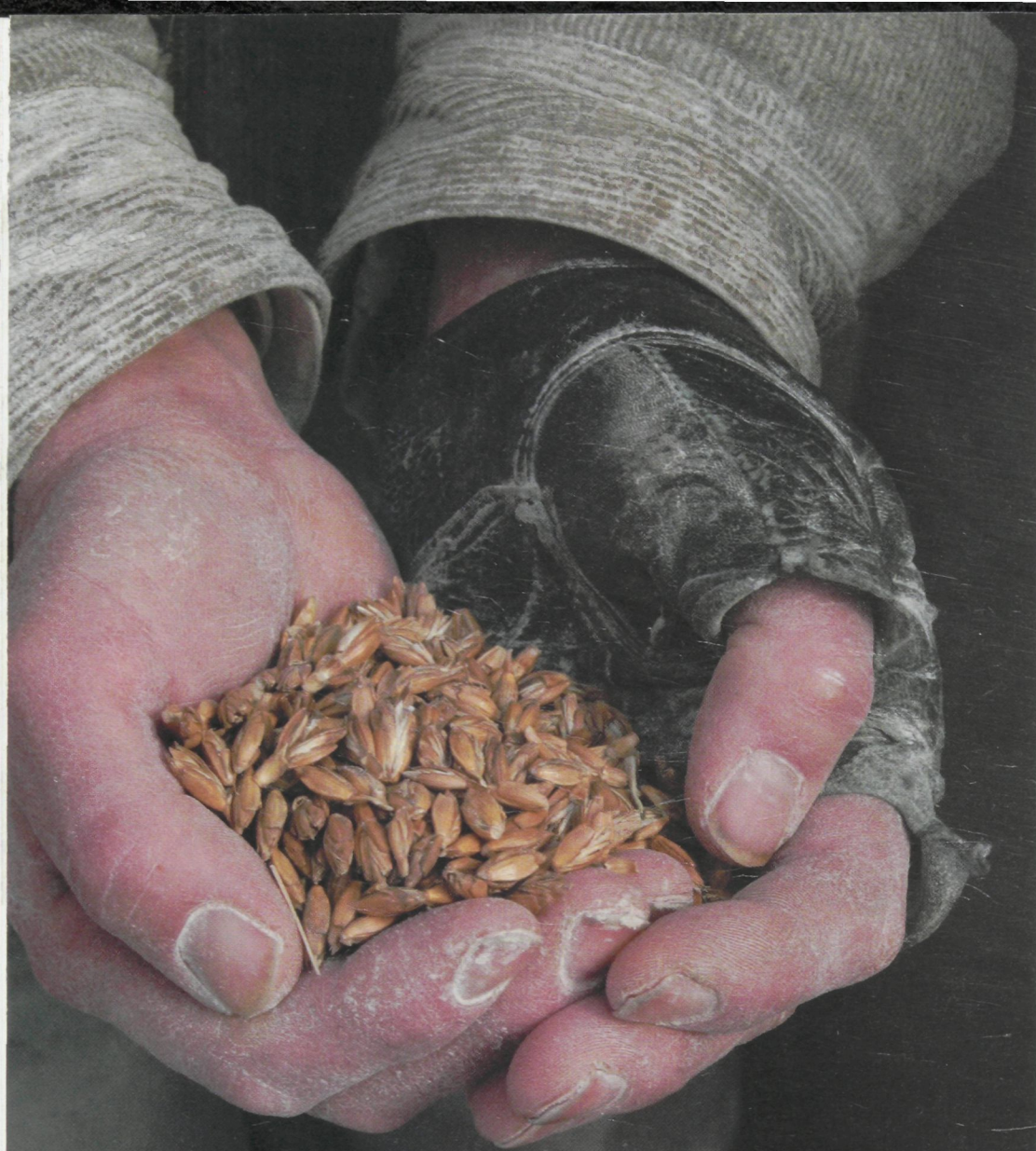
Meer info: www.vlaamschebroodhuys.nl en www.crustandcrumbs.nl



Het belang van de hele korrel

TEKST: VELLAH BOGLE

Is volkorenbrood nog wel volkorenbrood? In fabrieksbrood zitten inderdaad de wettelijk vereiste kiemen, zemelen en bloem, waardoor het de naam ‘volkorenbrood’ mag dragen. Maar er is een evident verschil tussen fabrieksbrood en ecologisch brood waar de hele graankorrel nog in zit. Natuurvoedingsdeskundige Henny de Lint legt uit: “Een fabrieksbrood bevat wel alle onderdelen van een graankorrel, maar de natuurlijke verhoudingen zijn verstoord. Zo kunnen er bijvoorbeeld opeens veel meer zemelen in het brood zitten dan kiemen of andersom, omdat er niet gewerkt wordt met de graankorrel op zich, maar met de losse onderdelen.” Brood gemaakt van volkorenmeel dat op molenstenen gemalen is, zorgt bovendien voor minder stijging van de bloedsuikerspiegel dan fabrieksbrood. Daarnaast is biologisch niet altijd natuurlijk. Het biologische brood bij de gewone supermarkt bevat meestal alsnog broodverbetersaars om het langer vers te houden. Wil je echt puur brood, ga dan naar een natuurvoedingswinkel en laat je goed informeren.” “De grootste misvatting is: hoe bruiner het brood, hoe gezonder”, waarschuwt De Lint. “Brood wordt vaak donkerder gemaakt met kleurstoffen, zoals karamel. Lees de etiketten dus goed.”



Oergraan spelt verover't Groningen

Noord-Nederland herontdekt het oergezonde graan spelt. Deze graansoort heeft als groot voordeel dat het op arme grond kan groeien. Spelt is allergisch voor kunstmest. In Pieterburen kwam in 1996 een regionaal speltproject van de grond. Een boer zaait het graan, een molenaar maalt het, een bakker bakt er brood van, een distilleerder maakt er jenever van en een brouwerij brengt er biertjes van op de markt.

TEKST EN FOTO'S: ELLIS VAN WEES

Wit van het meel gaat molenaar Rolf Wassens van de molen Joeswert te Feerwerd op zoek naar een zak met speltgraan. "Ja, daar staat het", zegt Wassens, die met hart en ziel zijn vak beoefent. Hij doet een greep in een grote witte jutezak en laat een handjevol spelt zien. "Kijk, het is een prachtig graan, maar het is wel heel bewerkelijk. De korrels zitten twee aan twee aan de aar en zijn goed ingepakt in een aantal lagen kaf. Voordat ik ga malen, moet ik eerst het kaf ervanaf pellen." Volgens Wassens, die uit een oud Frans molenaarsgeslacht stamt, is dit een van de redenen waarom spelt in de tweede helft van de achttiende eeuw van het toneel verdween. Gewoonweg omdat het te bewerkelijk en daardoor duurder was dan tarwe.

Spelttarwe is gezond

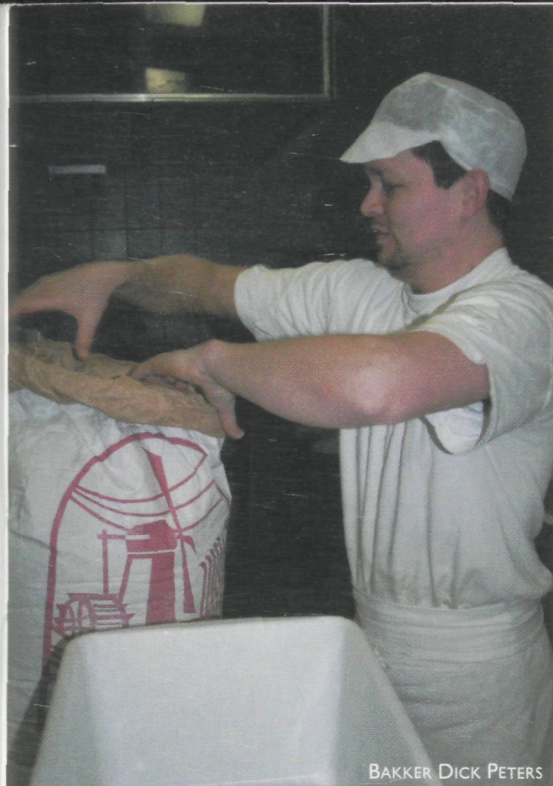
Spelttarwe is een van de oudste graansoorten die de mensheid kent. Zo'n 2.500 jaar voor Christus werd het graan al verbouwd. Hildegard von Bingen, mystica en geneeskundige uit de twaalfde eeuw, schreef al dat spelt (*triticum spelta*) heel gezond is. Ook nu hebben mensen met eczeem, darmklachten of tarweallergie vaak baat bij speltbrood. Dokter Wighard Strehlow, een Duitse natuurwetenschapper, schrijft dat spelt meer proteïnes, vetten, ruwe vezels, vitamines, sporenelementen en mineralen bevat dan tarwe. Daarnaast bevat spelt speciale koolhydraten die het immuunsysteem van het lichaam stimuleren.

Toch maakt het kaf om de aar spelt bijzonder. Het beschermt het graan tegen slechte invloeden van buiten. Als het wordt gezaaid, gaat het met de hulsjes de grond in. Het graan kan dan ongestoord groeien en tot wasdom komen. Door de natuurlijke bescherming van het kaf hebben ziektes weinig vat op dit graan.

Het heeft heel wat voeten in de aarde gehad, maar het oergraan spelt is een begrip in Noord-Groningen geworden. "Steeds meer mensen weten ervan", zegt Hanny Hiddema, initiatiefneemster van het speltproject in Pieterburen. "Veel Groningers hebben wel eens een speltpannenkoek of speltbrood gegeten of een biertje van speltgraan gedronken." In 1997 zorgde Hiddema ervoor dat spelt als nieuw streekproduct in Pieterburen onder de aandacht kwam. "We wilden laten zien dat Pieterburen meer is dan de Zeehondencrèche, er valt hier veel meer te beleven", zegt ze. Hiddema woont al jaren in het dorp en was als voorzitter van de Vereniging Dorpsbelangen Pieterburen betrokken bij alle belangrijke organisaties in Pieterburen en omgeving. Zij weet wat er speelt en zet zich in om het dorp zo goed mogelijk naar buiten te brengen. Ze vond spelt een mooi eerlijk product en zag er wel wat in om daar iets mee te doen.

Zeer veelzijdig

Hiddema vond een boer uit Pieterburen die het graan wel wilde verbouwen, een molenaar om het te malen en een bakker om er brood van te bakken. Uitgangspunt was dat alles in de regio zou gebeuren. Hiddema kreeg het voor elkaar en in 1996 werd er voor het eerst spelt gezaaid. Inmiddels doen



BAKKER DICK PETERS



BOER TJAART VAN HOORN



MOLENAAR ROLF WASSENS

er naast de boer, molenaar en bakker ook een brouwer, distilleerder en stoffeerder mee. Naast brood, koekjes en pannenkoekenmeel is er speltbier en -jenever te koop. Van de lege doppen die na het pellen van de spelt overblijven, maakt de stoffeerder hoofdkussens. Mensen met hoofdpijn, nekpijn en rugpijn kunnen daar baat bij hebben. Op het bier na dragen alle producten het keurmerk Gegarandeerd Groningen; ze bestaan voor het grootste deel uit Groningse ingrediënten.

Appeltjes-broodmix

Molenaar Wassens wijst intussen de weg in de molen, zijn grote trots. Hij klimt verschillende trappen op om te laten zien waar het graan wordt gemalen. "Het graan kan hier in één keer goed gemalen worden, terwijl daar in de meelfabrieken meer dan tien gangen voor nodig zijn", vertelt hij. "Doordat het graan hier minder bewerkingen moet ondergaan heeft het meer smaak."

De molenaar wordt gestoord in zijn verhaal als de bel gaat en er een klant binnenkomt. Hij zwaait soepeltjes via een touw langs de trap van de eerste verdieping naar beneden en loopt naar de balie. Een vrouw koopt voor 40 euro appeltjes-broodmix. "Ik bak elke week", zegt ze. "Zelf bakken is zoveel lekkerder, en zeker met dit meel."

Vaste afnemers van Wassens zijn bakker Dick Peters uit Leens en de uitbater van restaurant 't Appeltje in Pieterburen. Zij bakken broden, koeken, appeltaarten en pannenkoeken van het meel. Bakker Peters' specialiteit is een Groningse speltkoek, gemaakt van speltbloem, roggebloem, noten en rozijnen. "Spelt is niet veredeld. Dit oergraan heeft

nog een hele pure smaak", zegt Hilda Peters, die samen met haar man de bakkerij runt. "Opvallend is dat we de laatste tijd steeds meer klanten krijgen met een glutenallergie. Die schijnen baat te hebben bij spelt." "De meeste klanten voor de speltproducten zijn de toeristen", zegt bakker Peters. "Die hebben ervan gehoord en willen het wel eens uitproberen."

In het begin was het moeilijk voor de bakker om de broden aan de man te brengen. "We hebben wel eens getwijfeld of we er mee door moesten gaan", zegt Peters. "Het was even doorbijten, maar het loopt nu aardig. En ik vind het leuk om met spelt te werken. Het onderscheidt je van andere bakkers."

Kleine camping

Even buiten het dorp Pieterburen, vlak achter de Waddendijk, ligt het akkerbouwbedrijf van boer Tjaart van Hoorn. Hij verbouwt spelt, maar ook aardappelen, graan, koolzaad en maïs. Verder heeft hij een kleine camping op zijn terrein. Het afgelopen jaar

Tip van de Kleine Aarde: Kies vaker streekproducten

Een van de belangrijkste mogelijkheden voor de verkleining van je VoedselVoetafdruk is het vervoer. Kies voor producten die van dichtbij komen en niet per vliegtuig zijn vervoerd. Streekproducten zijn niet altijd biologisch, maar meestal wel op ambachtelijke wijze gemaakt en dat is te proeven! Streekproducten bieden regionale boeren bovendien een economische basis.

kwamen er tweeduizend toeristen bij hem kamperen. Een goede verdienste erbij, want alleen boer-zijn is volgens Van Hoorn financieel een te groot risico.

Voor de boer was het een bewuste keuze om spelt te verbouwen. "Het is een oergewas en dat spreekt mij aan", zegt hij. "Spelt kan

(Lees verder op pagina 20)

Agrarische wandelroute

Wie de spelt wel eens met eigen ogen wil zien, kan gebruikmaken van de agrarische wandelroute op het land van Tjaart van Hoorn. Deze 'landloop' leidt de wandelaar door het prachtige landschap waar rivier de Marne door kronkelt. "Mensen krijgen tijdens zo'n wandeling informatie over het speltproject, maar ook over de ontstaansgeschiedenis van het Marnelandschap", zegt Van Hoorn. Het Marnelandschap is een van de oudste cultuurlandschappen van West-Europa. Bezoekers wandelen over de maaipaden van het waterschap en de tractorpaden van de boeren. Onderweg zien ze oude en nieuwe dijken, een dobbe (ringdijk op kwelderlanden – red.), de kwelder, het Wad en een stuw uit 1872. De tocht duurt ongeveer anderhalf uur en begint bij de boerderijcamping Klein Deikum van Tjaart van Hoorn aan de Wierhuisterweg 63. De route is verkrijgbaar bij de VVV's en de camping Klein Deikum.

niet tegen kunstmest, dus gebruik ik alleen dierlijke mest, meer niet. En omdat spelt niet gevoelig is voor schimmel, zijn bestrijdingsmiddelen meestal niet nodig."

Buiten, waar een gure decemberwind over de akkers waait, laat Van Hoorn zien waar hij begin november spelt heeft ingezaaid. Hij bukt en wijst naar de kleine groene sprietjes die vlak boven de grond uitsteken. "De winterkou moet erover heen, anders heb je geen goede oogst", legt hij uit. Elk jaar oogst hij zo'n 5.000 kilo spelt. "Ik verkoop het spul voor een vaste prijs aan de molenaar, die het omzet in meel. Voor mij is het financieel aantrekkelijk. Er zijn afspraken gemaakt voor vaste prijzen, dan weet je waar je op kunt rekenen."

Pasta's en pizzabodems

Af en toe komen er ook andere afnemers direct bij Van Hoorn het graan ophalen, zoals laatst een boer, die een paar zakken spelt nodig had. Hij had een paard met een darminfectie, en kreeg van de dierenarts het advies om het dier op een speltdiet te zetten. Van Hoorn: "Later hoorde ik dat het helemaal goed is gekomen met het paard." De boer zou graag meer spelt verbouwen, maar voorlopig zit dat er niet in. "Je moet het ook kunnen afzetten. En dat kan niet, omdat het project er te kleinschalig voor is." Ook Hiddema zou veel meer willen doen met deze bijzondere graansoort. "Ik kan niet in de toekomst kijken, maar ik sluit niet uit dat we ooit met producten als pasta's en pizzabodems op de markt komen. Dat zou mooi zijn.



Recept speltbrood

Nodig voor twee speltbroden van ongeveer 800 gram:

1 kilo volkoren speltmeel
0,7 liter water
30 gram gist
20 gram gist
20 gram zout
20 gram honing of suiker (voor meer korstkleur, naar eigen smaak).

Het meel moet op kamertemperatuur zijn. Met lauwwarm water van 30 °C is het deegmengsel dan ongeveer 26 °C. Dat is een ideale temperatuur voor brooddeeg.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar. Daarbij kan de suiker of honing achterwege gelaten worden. Is de deegmassa voldoende gemengd, kneed deze dan op een houten tafel goed (een half uur). Strooi een beetje meel op de tafel om plakken te voorkomen. Let op: goed kneden is het belangrijkste werk van het broodbakken. Is het deeg

onvoldoende gekneet dan wordt het brood kruimelig en ongaar.

Laat het deeg na het kneden een uur rusten. Dek het af met een natte doek of een stuk plastic. Verdeel het deeg in twee stukken. Druk het goed plat. Vouw het in de vorm van een envelop en rol het strak op. Rol het op lengte van de bakvorm en doe het erin. Zet de bakvorm ongeveer een uur weg op een tochtvrije plaats met kamertemperatuur. Dek het deeg af met een natte doek. Haal voor het bakken de natte doek weg. Naar keuze nu de korst bestrijken met de honing of suiker voor meer korstkleur.

Bak de broden in 50 minuten gaar in een voorverwarmde oven op 225 °C. Temper eventueel na enige tijd de oven als het brood te snel donker kleurt. Een gaar brood heeft minimaal 40 minuten baktijd nodig.

Eet smakelijk!

Verkoopadressen speltproducten:

Pieterburen

Natuurvoedingswinkel De Bongerd,
Hoofdstraat 90

(spelt en speltpannenkoekenmeel)

Slijterij HCR, Hoofdstraat 82

(speltjenever)

Souvenirwinkel De Jutter, Hoofdstraat 100
(spelthoofdkussens)

Restaurantschip 't Appeltje, Martenspad 1,
haven van Pieterburen

(speltpannenkoeken en specialiteiten)

Leens

Ambachtelijke warme bakker Peters,
Valge 18

(speltbrood, bolletjes en koekjes, biertjes)

Feerwerd

Molen Joeswert, Mentaweg 3

(speltmeel, -bloem en -pannenkoeken-
meel)

Een kleinere Voetafdruk met minder vlees en zuivel

Mensen met een relatief kleine Voetafdruk gebruiken in bescheiden mate vlees en zuivel. Want vlees en zuivel tikken fors aan. Het heeft te maken met de grote 'omweg' die gemaakt wordt om dierlijke eiwitten te maken, die erg veel ruimte en energie opslokt. Er gaat namelijk veel voedsel verloren bij de omzetting van plantaardig naar dierlijk eiwit.

TEKST: JAN JUFFERMANS

De productie van een kilo vlees of zuivel kost drie tot vijftien kilo landbouwproducten, afhankelijk van de diersoort. (Zie tabel) We eten overigens bijna allemaal dagelijks te veel eiwitten, mede door vele jaren verkeerde adviezen vanuit belanghebbende productschappen. Geen wonder dat velen nu te dik zijn. Ongeveer 50 tot 60 gram eiwit per dag is voldoende, inclusief brood en andere eiwitbronnen dan vlees en zuivel. Zie www.milieucentraal.nl voor de nieuwste informatie.

Ver van huis

Voor vlees en zuivelproducten begint de Mondiale Voetafdruk ver van huis. Eerst wordt er veevoer geteeld, dat deels nog uit eigen land komt (vooral maïs), maar vooral uit verre streken: soja uit Argentinië, Brazilië en de Verenigde Staten en tapioca vooral uit Thailand. Na de teelt volgt de bewerking en het vervoer naar de havens. Daarna de lange boottocht naar Europa. Vanaf Rotterdam gaan de producten eerst nog naar de veevoederfabrieken, waar het wordt vermengd met andere ingrediënten (onder andere 'afval' van de suiker- en bierproductie), en vervolgens op weg naar de boeren. Zo komt het mondiale mengsel via via in de magen van miljoenen kippen, varkens, kalveren en koeien terecht. Hierna volgt het proces van slachten en de verwerking tot verkoopbare eenheden. Dierlijke

HOEVEEL KILO LANDBOUWPRODUCTEN KOST DE PRODUCTIE VAN EEN KILO VLEES?	
Legkippenvlees	1 : 2,3
Varkensvlees	1 : 4,8
Melkkoe	1 : 4,9
Mestkalveren/melkras	1 : 14,8
Mestrunderen/vleesras	1 : 17,3
Nederlands gewogen gemiddelde	1 : 5,0

De omzetting van plantaardig eiwit naar dierlijk eiwit is niet erg efficiënt; de mate van verlies is sterk afhankelijk van de diersoort. Legkippenvlees heeft relatief de kleinste Voetafdruk (omdat ze ook eieren leggen), mestrunderen de grootste.

producten kunnen snel bederven. Dus is er in de opslagfase en tijdens het transport naar de winkel en de consument, in verhouding tot andere voedingsmiddelen, extra veel energie voor koeling en verpakking nodig. Vanwege deze hele keten is beperking van ons vlees- en zuivelgebruik een belangrijke stap voorwaarts bij de verkleining van de Voetafdruk.

Minder is gezonder

Voor de gezondheid is dat overigens ook een zegen, want in Europa wordt gemiddeld veel te veel dierlijk eiwit gegeten. Een halvering daarvan zou ook voor onze gezondheid een hele vooruitgang betekenen. Ook de Nederlandse Gezondheidsraad geeft het advies om het gebruik van dierlijke eiwitten, in de vorm van vlees- en zuivelproducten, flink te beperken: 30 – 50%. In plaats daarvan zouden we vooral meer groenten moeten eten. Dat advies past dus prima bij het verkleinen van de Voetafdruk. Hetzelfde geldt voor de campagne 'Maak je niet dik'. De boosdoeners zijn bijvoorbeeld de vette vleessnacks en andere tussendoortjes. Minder hapjes en meer bewegen is het devies. Met minder vleesconsumptie maakt je voetstap op de aarde ook letterlijk minder zwaar.

Bron: Nut & Noodzaak van de Mondiale Voetafdruk. Auteur: Jan Juffermans. Uitgegeven i.s.m. uitgeverij Lemniscaat. Isbn: 90 5637 839 2 (zie ook pagina 10).

Vlees vervangen is niet noodzakelijk

De productie van kant-en-klaar vleesvervangers is milieuvriendelijker dan de productie van vlees. Kaas als vleesvervanger levert niet zoveel milieuwinst op. Voor de productie van vlees of kaas is meer land en veevoer nodig. Vlees en kaas zijn in dit opzicht vergelijkbaar.

Vleesvervangers zijn niet noodzakelijk voor een gezonde maaltijd zonder vlees. Iemand die geen vlees eet maar wel gevarieerd eet krijgt al voldoende eiwitten binnen. Plantaardige producten als bonen of erwten zijn prima bronnen van eiwit. Vooral voedselcombinaties als erwtensoep met roggebrood, rijst met linzen of een boterham met pindakaas leveren voldoende verschillende soorten eiwit. Maar ook via brood, pasta, noten, melk en yoghurt krijgen we al flink wat eiwit binnen.

We eten veel meer eiwitten van dan noodzakelijk is voor onze gezondheid. Gemiddeld eten we 60 procent eiwit teveel per dag.

BRON: WWW.MILIEUCENTRAAL.NL

Tip van De Kleine Aarde:

Zie pagina 22 voor recepten van een exclusieve vegetarische barbecue!

(H)eerlijk eten
RECEPTEN: RAISSA LUIF

Een Aziatische barbecue is een uitstekend idee. Want de uitgesproken smaken van Aziatische marinades komen prima tot hun recht boven een houtskoolvuurtje in de open lucht. Speciaal voor een warme zomeravond stelden we dit vegetarische barbecuemenu samen.

FOTO'S: ROOS VAN DER SANDEN

Aziatische barbecue



DE RECEPTEN ZIJN BEDOELD VOOR
VIER PERSONEN.

Voorgerecht

Geroosterde Japanse aubergine

Nodig

1 aubergine
75 gram rode miso
2 el mirin
2 el sake (verkrijgbaar in de Aziatische toko)

Snijd de aubergine overdwers in ronde plakken, wrijf deze in met zout, leg ze in een vergiet met iets zwaars erbovenop en laat het bittere vocht er in 20 minuten uittrekken. Spoel de plakken af met water en dep ze droog met keukenpapier. Meng dan de miso, de mirin en de sake met elkaar in een pannetje op het vuur, laat het mengsel afkoelen en smeer de aubergineplakken ermee in. Rooster de aubergine in een paar minuten aan beide kanten mooi bruin.

Wat is mirin?

Mirin is een vrij zoete, subtiel smakende rijstwijijn voor gebruik in de (Japanse) keuken. Mirin wordt dus niet gedronken, maar gebruikt om gekookte of gegrilde gerechten zoet op smaak te brengen of om ze een glanslaagje te geven. Verwar mirin niet met sake, de Japanse rijstwijijn die voornamelijk bij Japanse gerechten wordt gedronken. Mirin kunt u kopen in Japanse winkeltjes en bij de toko.



Bijgerecht

Pittige Chinese tofu-kebabs

Nodig

1 blok stevige tofu (375 gram)
3 el sojasaus
1 el sherry
1 el sesamololie
2 teentjes knoflook, geperst
1 cm verse gember, zonder velletje en fijngesneden
1 rode peper, fijngehakt
1 rode paprika
1 el arachideolie
8 satéprikkers
handje verse koriander, fijngehakt



Snijd de tofu in dobbelstenen van 2 cm. Maak nu de marinade. Meng daarvoor de sojasaus, sherry, sesamololie, knoflook, gember en rode peper goed door elkaar in een kom en schep de tofublokjes er voorzichtig doorheen. Laat de marinade minimaal een uur intrekken en schep de tofu regelmatig even om. Zorg ervoor dat alle blokjes goed bedekt blijven. Week de satéprikkers een half uur voor gebruik in een bakje water. Dit voorkomt dat de stokjes verbranden op de barbecue. Snijd de paprika door, verwijder de zaadlijsten en bestrijk hem van binnen en van buiten met een kwastje met wat arachideolie. Snijd de paprika in vierkantjes van 2x2 cm. Rijg nu om en om de gemarineerde



tofublokjes en de paprika aan de satéprikkers. Laat ze in een paar minuten aan alle zijden mooi bruin worden op de barbecue. Bestrooi de kebabs bij het serveren met verse koriander.

Hoofdgerecht

Indonesische gadogado met pindasaus

Nodig

Voor de salade
2 handjes sperziebonen, gedopt
3 handjes taugé
2 wortels, in smalle reepjes
½ komkommer, geschild en in plakjes
2 eieren, hardgekookt

Voor de pindasaus

2 el arachideolie
2 teentjes knoflook, geperst
1 rode peper, fijngehakt
½ cm verse gember of 1 tl gemberpoeder
½ cm verse laos of 1 tl laospoeder
2 tl suiker
1 tl zout
5 volle el pindakaas (goede kwaliteit)
5 el ketjap manis
sap van 1 limoen (of eventueel ½ citroen)
kopje water

Blancheer de sperziebonen een paar minuten in kokend water, tot ze beetgaar zijn en spoel ze af met koud water, tot ze volledig zijn afgekoeld. Schik de taugé op een grote schaal, samen met de wortel, de sperziebonen en de komkommer. Snijd de eieren in plakjes en leg ze bovenop de salade. Maak nu de pindasaus. Verwarm daarvoor de olie in een steelpannetje en zweet de knoflook en de rode peper even aan, samen met de gember, laos, suiker en het zout. Voeg dan de pindakaas toe. Blijf roeren en let op dat de pindakaas niet aan de bodem blijft



plakken. Voeg nu de ketjap manis toe. Roer goed door, zodat de saus een mooie donkere kleur krijgt en verwarm de saus even. Blus af met het limoen- of citroensap. Maak de pindasaus dunner met water. Giet de pindasaus bij het serveren over de groenten.

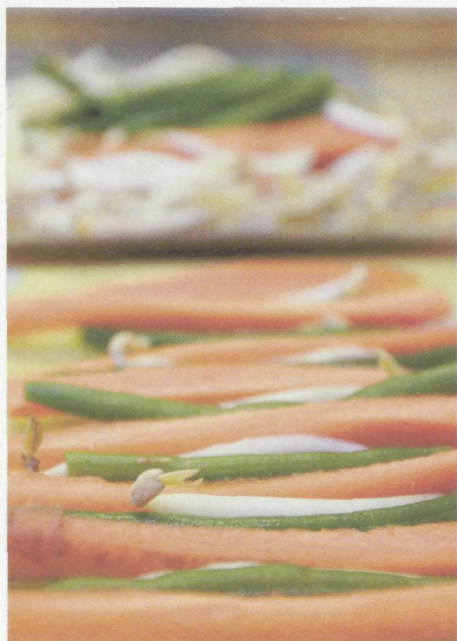
Bijgerecht

Nasi kuning (gele rijst)

Nodig

2 el arachideolie
1 ui, gesnipperd
400 gram rijst
2 tl geelwortelpoeder (kunjit, kurkuma)
2 tl korianderpoeder (ketoembar)
1 tl komijnpoeder (djintan)
6 dl niet te dikke kokosmelk
1 tl zout
1 djerok peroetblaadje (citroenblad)

Verwarm de olie in een pan en zweet de ui er even in aan. Voeg dan rijst, geelwortelpoeder, korianderpoeder en komijnpoeder toe en bak deze omscheppend even mee. Voeg kokosmelk, zout en het djerok peroetblaadje toe en laat de rijst met het deksel op de pan in 15 minuten gaar koken. Pas op dat de rijst niet aan de bodem van de pan droogkookt en verbrandt. Gebruik zo mogelijk een rijstkoker.



Nagerecht

Gegrilde ananasringen met kokosijs

Nodig

Voor het kokosijs
250 ml slagroom
250 ml kokosmelk
75 gram palmsuiker (of basterdsuiker)
merg van een vanillestokje

Voor de ananasringen

1 verse ananas
rasp van 1 sinaasappel
2 el sinaasappelsap
3 el vloeibare honing

Doe slagroom, kokosmelk, palmsuiker en vanillemerg in een pannetje en laat de suiker al roerend op laag vuur zachtjes smelten. Laat het mengsel snel afkoelen en zet het in een diepvriesdoos weg in de vriezer. Schep het ijs om als er zich kristallen beginnen te vormen. Na ongeveer vier uur is het ijs klaar. Hoe vaker u het omschept, des te zachter het wordt. U kunt ook een ijsmachine gebruiken. Rooster de ananasringen pas vlak voor het serveren. Snijd daartoe de schil van de ananas en snijd de vrucht in 8 plakken. Boor (met een appelboor) of snijd nu de harde kern uit elke plak. Meng de sinaasappelrasp en het sinaasappelsap met de honing. Leg de plakken op de barbecue. Laat de onderkant mooi bruin worden, keer de plakken dan om en besmeer de bovenkanten met het sinaasappelmengsel. Serveer per persoon 2 ananasringen met 2 bolletjes kokosijs.



ECOLOGISCH WIJNADVIES

DOOR ELISABETH DU YSER *

Voorgerecht:

Vina Ilalba Aloque
Volle diepe rosé uit de Rioja, gemaakt van de Garnacha- en Tempranillodruiven. Kruidig, boterachtig en rond.

Bijgerecht:

Domaine Roche Buisnière Cuvée du Claux. Kruidige karakteristieke Côtes du Rhône, met mooie geuren van rood fruit, noten en paprika, die zich aanpast bij dit kruidige gerecht.

Hoofdgerecht:

Domaine de Brau, vin de Pays d'Oc, gemaakt van de druivensoorten Chardonnay en Rossanne. Prachtige geurige droge witte wijn, met wat tropisch fruit, buxus en kamille, waardoor hij bijzonder tot zijn recht komt bij deze gadogado.

Nagerecht:

Perlage Spumante, frisse witte 'bubbeltjeswijn' voor deze feestelijke afsluiting.

Alle wijnen zijn te koop in het Eco-café van De Kleine Aarde.

* Meer info: www.roskamwijnkopers.nl

Tip van De Kleine Aarde: Eet minder vlees, vis en zuivel

Vlees eten zorgt voor een grote Voetafdruk, omdat de omzetting van plantaardige eiwitten (veevoer) naar dierlijke eiwitten veel extra ruimte kost. Een kilo vlees vraagt om 4 tot 15 kilo veevoer.

Ook het eten van veel vis geeft een grote VoedselVoetafdruk. Voor de sterk gegroeide sector van de visteelt is heel veel visvoer nodig en door overbevissing is de hoeveelheid vis per hectare sterk verminderd.

Zuivel geeft net als vlees en vis een grote VoedselVoetafdruk. Kaas scoort extra hoog: voor de productie van een kilo kaas is zo'n tien liter melk nodig.

Hoogzomeraanbieding

Gratis voor nieuwe abonnees en Vrienden*
Verrassingspakket voor twee!

Inhoud van het pakket:

2 blikjes **biologische ijskoffie**
van Simon Lévelt met Max
Havelaar keurmerk, 2 vrolijke
bekers en 2 herbruikbare rietjes.
(Waarde van dit pakket € 15,48).

Een abonnement kost € 15,- per
jaar, Vriend(in) wordt u bij een
minimumdonatie van € 25,-.

Bel (0251) 25 79 18
(7 dagen per week bereikbaar)
of ga naar
www.aboland.nl

*Als Vriend van De Kleine Aarde
krijgt u elk kwartaal magazine
De Kleine Aarde in de bus.
Bovendien heeft u gratis toegang
tot het Eco-park in Boxtel en ge-
niet u korting op overnachtingen,
workshops en cursussen.

Deze aanbieding
geldt zolang de
voorraad strekt.



Natuurlijk. De Kleine Aarde!



Er zijn veel eieren op de markt. Op veel eierdoosjes staan blije kippen afgebeeld die vrolijk scharrelen in een landelijke omgeving. Hebben die mooie plaatjes wel iets te maken met de werkelijke afkomst van de eieren in het fraaie doosje? Een overzicht maakt de keuze van een (h)eerlijk eitje wat makkelijker.

TEKST: DOLORES BROUWER

**Tip van De Kleine Aarde:
Let op dierenwelzijn**

In de bio-industrie krijgen dieren nauwelijks ruimte om te leven. Door de intensieve veeteelt krijgen ziekten als BSE (de 'gekke-koeienziekte'), vogelpest enzovoorts, de kans om razendsnel om zich heen te grijpen. Wie hier niet aan mee wil doen, kiest voor biologisch.

Goed kiezen? Een eitje!

Voer en Leefomstandigheden van de kip per eisoort (BRON: STICHTING BLIJ MET EEN EI)

Naam	Eicode	Aantal hennen per m ²	Ruimte buiten?	Huisvestingsstelsel	Snavelkappen toegestaan?	Voer	Extra's	Prijs
Kooiei (na januari 2012 verboden)	3	18 (minimaal 550 cm ² /hen)	Nee	- Kooi - Vloer van draadgaas - Geen daglicht	Ja	Regulier		± € 0,12
Scharrelei (merknamen als Viergranen-ei, Volaren-ei, Maïs-ei, Koren-ei)	2	9	Nee	- Scharrelstal met strooisel (één of meer leefniveaus) - 1 legnest per 7 hennen - 15 cm zitstok per hen	Ja	Merknaam geeft type voer aan		± € 0,13
Vrije-uitloopei (merknamen als Gras-ei)	1	9	4 m ² /hen	Zelfde als scharrel, maar nu met vrije uitloop naar buiten	Ja	Zelfde als scharrel, maar ook gras		± € 0,16
Biologisch ei (EKO of Demeter)	0	6	4 m ² /hen	Zelfde als vrije uitloop	Nee	Grotendeels biologisch voer. Bij het Demeter-ei op eigen boerderij geteeld	Bij het Demeter-ei leven er 3 hanen op 100 hennen	± € 0,33

Weet wat je eet

Op elk eierdoosje moeten de volgende gegevens staan:

- **Aantal eieren:** 6, 10, 12, 15 of 30.
- **Type eieren:** kooie, scharrelei, vrije-uitloopei of biologisch ei. Te herkennen aan het keurmerk. Sommige supermarkten bannen het kooie.
- **Registratienummer pakstation:** de plek waar het ei is verpakt. Het registratienummer van dit station staat op de doos. In Nederland worden bijna alleen maar Nederlandse eieren verkocht.
- **Gewichtsklasse:** een gemiddeld ei weegt 60 gram. Op elke eierdoos staat de gewichtsklasse vermeld: S (small): minder dan 53 gram, M (medium): van 53 tot 63 gram, L (large): van 63 tot 73 gram, XL (extra large): 73 gram of zwaarder.
- **Kwaliteitsklasse:** er worden alleen nog maar eieren van A-kwaliteit verkocht.
- **De T.H.T.-datum:** de Tenminste Houdbaar Tot-datum. Deze datum ligt 4 weken na de legdatum. De eieren zijn, mits goed en gekoeld bewaard, tot deze datum in ieder geval te gebruiken. Zijn ze over tijd, dan kunnen ze nog wel hard gekookt of gebakken gegeten worden.
- **Na aankoop gekoeld bewaren:** het is het beste om eieren in de originele verpakking, met de punt naar beneden, in de koelkast te bewaren. Niet in de deur, want dan ondergaan ze te sterke temperatuurwisselingen. Eieren verliezen in één dag buiten de koelkast meer versheid dan in één week in de koelkast. Nog beter is het om de eieren in de kelder te bewaren. Daar is de luchtvochtigheid gunstiger. Bewaar ze niet in de buurt van sterkruikende producten als knoflook.
- **Uitleg eicode:** deze code staat meestal in het deksel. Op elk ei staat een stempel met de eicode. De pluimveehouder stempelt deze op het ei, zodat er niet mee geknoeid kan worden.
- **Voedingswaarde:** deze informatie is niet verplicht. Een ei van 58 gram bevat 80 kcal, 334 kJ, 7,3 gram eiwit, 5,7 gram vet en 193 mg cholesterol.

Blij met een ei!

De Stichting Blij met een ei! verkoopt voor kinderen van groep 6, 7 en 8 een educatieve cd-rom met filmpjes en spelletjes over wat er zoal gebeurt in de pluimveesector. Prijs € 5,-. Te bestellen via www.blijmeteenei.nl

Voor elk type ei is er een keurmerklogo:

Op de meeste eierdoosjes met scharreleieren staat het nieuwe logo (links). Het rechterlogo is het oude logo.		
Op de meeste eierdoosjes met eieren van hennen met vrije uitloop staat het nieuwe logo (links). Het rechterlogo is het oude logo.		
Biologische eieren zijn herkenbaar aan het EKO-keurmerk van Skal op de verpakking.		
Op eierdoosjes met kooieieren kan ook het volgende logo staan.		
Als de eieren volgens de eisen van IKB zijn geproduceerd, is het IKB-keurmerk op de eierdoos gedrukt. IKB is de afkorting van Integrale Ketenbeheersing.		
Scharrel- en vrije-uitloopeieren die volgens de IKB-eisen zijn geproduceerd zijn herkenbaar aan deze logo's.		

De betekenis van de Eicode

Houderijsysteem	Land van herkomst	Nummer pluimveebedrijf	Eventueel stalnummer
0 = biologisch	NL = Nederland	5 cijfers	01 of 02
1 = vrije uitloop	BE = België		
2 = scharrel	DE = Duitsland		
3 = kooi	FR = Frankrijk		

Meer info: www.blijmeteenei.nl
www.graskeurmerk.nl
www.grasburger.nl

Geel of oranje?

De kleur van de dooier wordt bepaald door het voedsel dat de kip eet. De dooiers van gras- of maïs-eieren zijn donkerder dan die van graaneieren. De kleur van de dooier heeft geen invloed op de smaak of kwaliteit van een ei. Bepalend voor smaak en kwaliteit is het voer dat de kip eet.



Red deze bedreigde diersoort: adopteer nú een kip!

Van de 100 miljoen kippen in Nederland is nog geen procent biologisch. En dat terwijl deze kippen het beste leven hebben! Zij mogen lekker buiten lopen met behoud van hun snavels. Ze krijgen eerlijk geteeld biologisch voer, legnesten en strooisel. U kunt deze bedreigde diersoort in aantal laten groeien. Help de biologische boer én zijn kippen: adopteer een kip!

Voor € 29,50 krijgt u één jaaradoptie, of twee Kipkadobonnen voor elk een halfjaardadoptie. Als adoptant krijgt u elke maand zes kakelverse eieren. En als u zich nu aanmeldt, ontvangt u GRATIS de meesterlijke speelfilm Chicken Run op DVD ter waarde van € 15,99. Wij rekenen alleen de handling- en verzendkosten à € 2,50. Ga naar www.adopteereenkip.nl of bel 030 – 233 99 77. Op is op! Reageer dus snel, maar uiterlijk vóór 30 juni 2006.



**Gratis dvd
als u nu een kip
adopteert!**

Meesterlijk gespeelde, veelvuldig bekroonde animatiefilm. De eigenaresse van een boerderij blijkt gemene plannetjes te hebben om een fabriek voor kippasteien op te zetten. Geestig voor jong en oud.



www.adopteereenkip.nl

Een zak snoep, een doos koekjes, een boterham met jam: we zijn gek op zoetheid. Maar al die suiker heeft meer nadelige effecten op ons lichaam dan de meeste mensen zich realiseren.

TEKST: VELLAH BOGLE



Dat suiker onze tanden kan bederven, weten we allemaal wel. Maar met de hoeveelheid suiker die wij gemiddeld tot ons nemen, kan de schade veel groter worden dan een rotte kies.

Henny de Lint is diëtiste, natuurvoedingsdeskundige bij Natudis en docente aan de Academie voor Natuurgeneeskunde Hilversum in Utrecht. "Bij alle voedingsmiddelen, en dus ook bij suiker, geldt dat overdaad schaadt. Glucose – bloedsuiker – is een stof die wij uit onze dagelijkse voeding halen, zoals brood, peulvruchten, fruit en granen. We hoeven dus niets extra's te nemen om het suikergehalte in balans te houden."

Verborgene suikers

Gemiddeld eten Nederlanders 38 kilo suiker per jaar. Daarvan bestaat ruim 85 procent uit verborgen suikers, die in onze gewone voeding zitten. "Mensen zijn zich vaak niet bewust van de hoeveelheid suiker in hun eten en ze weten niet hoeveel ze binnenkrijgen", meent De Lint. "Daarom is het heel belangrijk om etiketten te lezen. In bijvoorbeeld de populaire *low fat*-producten, zitten suikervervangende middelen om de smaak op peil te houden. Dit zijn vaak geraffineerde suikers (koolhydraten)." De geraffineerde suikers (bijvoorbeeld witte bietsuiker) zijn de grootste vitamine- en mineralenrovers. Deze suikers zijn in het productieproces ontdaan van natuurlijke hulpstoffen zoals B-vitamines, chroom en magnesium. Omdat deze stoffen nodig zijn om de suiker te kunnen verteren, worden ze aan het lichaam onttrokken. "Honing, graanmoutstropen en oerzout zijn het minst bewerkt en daarom wat gezonder", aldus De Lint. "Het zijn de meest natuurlijke suikers en ze bevatten daarom nog de meeste hulpstoffen. Honing kan zelfs geneeskrachtig werken. Maar deze suikers zijn niet in alle producten toepasbaar en ze moeten ook met mate gebruikt worden."

De hoeveelheid suiker die we nuttigen is de laatste jaren sterk toegenomen. We drinken steeds vaker frisdrank en er komen voortdurend nieuwe tussendoortjes en maaltijdvervangers op de markt. De Lint: "Het meest zorgelijke vind ik de ontbijtkoeken. In plaats van met een gezonde boterham worden kinderen nu met een pak koekjes de deur uit gestuurd. Daar kunnen ze onmogelijk alle noodzakelijke stoffen uithalen en ze leren een slechte gewoonte aan."

Een relatief nieuw verschijnsel is diabetes type II, ofwel ouderdomsdiabetes bij kinderen en jonge volwassenen. Doordat we steeds minder bewegen en steeds meer snoepen, kunnen we onszelf suikerziekte aandoen.

Het is volgens De Lint wel degelijk mogelijk om aan suiker verslaafd te raken. Door de insulinerisicofactoren, die veroorzaakt worden door de plotselinge toevoer van grote hoeveelheden suikers, gaat het lichaam schreeuwen om iets zoets en kun je de *sugar blues* krijgen.

Suikers in biologische voeding

Ook in biologische voeding zit vaak suiker, al gaat het meestal om de relatief gezondere stropen en honing. "In sommige producten, zoals ketchup, hoort suiker gewoon", legt De Lint uit. "Wil je dat vermijden, dan zul je moeten kiezen voor een alternatief, zoals tomatensaus. Dat heeft natuurlijk wel een andere smaak. Dat geldt vaak ook voor koek en snoep."

In het recente advies van de Wereld Gezondheidsorganisatie (WHO) staat dat we maximaal 50 gram suiker per 2.000 kcal per dag tot ons moeten nemen. Volgens De Lint is dat advies voor de meeste mensen vrij streng. "Je hoeft jezelf ook echt niet helemaal af te sluiten van zoetigheden. Ook al is suiker niet altijd even gezond, een stuk pure chocolade kan heel goed voor je stemming zijn. Soms heb je gewoon lekkere trek en af en toe mag je daar best aan toegeven. Zoals eigenlijk bij alles geldt: geniet, maar gebruik met mate."

Overdaad schaadt

Een teveel aan suiker kan zorgen voor:

- Verrotting van de tanden.
- Overgewicht. Suiker bevat geen vezels. Ons lichaam kan maar een bescheiden hoeveelheid opslaan voor energie, de rest wordt omgezet in vet.
- Galstenen. Suiker belast de lever enorm en vergroot de kans op galstenen.
- Schimmels zoals candida. Overmatig gebruik van suiker remt het immuunsysteem en heeft een negatief effect op de darmflora, waardoor schimmels in de darmen kunnen ontstaan.
- Hart- en vaatziekten. Bij een snelle en grote toevoer van suiker kan de insulinerisicofactor negatief beïnvloed

worden. Suiker verhoogt het vetgehalte in het bloed en de bloeddruk. Dit zijn allemaal risicofactoren voor hart- en vaatziekten.

- Tekort aan vitaminen. Om suiker te kunnen verbranden, moeten de cellen hulpstoffen aan het lichaam onttrekken.
- Verkorte levensduur. Een hoog glucose-niveau kan er op de lange duur voor zorgen dat het toxische AGEs (Advanced Glycation End products) de structuur van collageen – een hoofdbestanddeel van ons bindweefsel – vernietigt. Een grote hoeveelheid van de stof AGEs kan het verouderingsproces versnellen.

Eet geen hap minder **bespaar** op voeding



Volgens het Nibud gooit een gemiddeld huishouden jaarlijks tussen de 110 en 165 kilo voedsel weg, ter waarde van 330 euro. Daarom vijftien bespaartips voor beurs én milieu.

TEKST: MARIEKE HENSELMANS

1

Verander bepaalde gewoonten.

Er zijn gezinnen waar de kapjes van het brood altijd worden weggegooid. Ik hoorde laatst over een man die ook de tweede en zelfs derde boterham weigert te eten. Dat eindigt ermee dat straks alleen de middelste drie sneetjes van een brood nog worden gegeten.

2

Vraag in de familie, vooral aan ouderen, liefst streekgebonden oud-brood-recepten. Broodschoteltjes, broodpudding, dat werk. Je kunt heerlijke dingen maken met oud brood. Doe bijvoorbeeld een sneetje met boter en geraspte kaas in de oven voor bij de soep, of een sneetje met kaas – een minuutje – in de magnetron. Of maak er wentelteefjes, tosti's, croutons, paneermeel, een quichebodemp of vleesvervangers (ofwel: wereldburgers) van.

3

Doe nooit onbewust boodschappen. Loop voordat je de deur uitgaat eerst even door je huis en kijk in de voorraadkast, kelder, koelkast, diepvries en op andere plaatsen waar je eten bewaart. Zo kun je een maaltijd plannen met wat er nog (teveel) in huis is. Misschien zijn boodschappen dan niet eens nodig.

4

Als je alleen een vreemde combinatie van ingrediënten in huis hebt, kijk dan eens op www.recepten.nl en typ bij de zoekfunctie de ingrediënten in. Zo vind je recepten die zoveel mogelijk van deze ingrediënten bevatten.

5

Stel: je hebt genoeg in huis om een bepaalde maaltijd te koken, maar je mist een enkel ingrediënt. Dan kun je drie dingen doen. Je kunt het gaan kopen. Of je kunt het vervangen door iets dat je wel in huis hebt. Vervang bijvoorbeeld de ene pastasoort door de andere, peer door appel, bosuitjes door prei of ui, champagne door cider, oesterzwammen door champignons, enzovoorts. Derde mogelijkheid: probeer hoe het je bevalt om dat ene ingrediënt een keer weg te laten.

6

Sommige mensen vinden het prettig om een beetje te plannen wat ze eten. Het draagt er vast toe bij dat er minder wordt weggegooid. Het is het proberen waard.

7

Kijk thuis goed naar de houdbaarheidsdatum van de spullen die je op voorraad hebt.

Er is veel verwarring over de betekenis en waarde van houdbaarheidsaanduidingen. **'Te gebruiken tot'** vind je (verplicht) op echt bederfelijke artikelen zoals vis, kip, vlees, gesneden groenten en kant-en-klaarmaaltijden. De tekst betekent precies wat er staat: geen risico nemen, inderdaad niet gebruiken na de aangegeven datum. Zet de producten met de kortste houdbaarheidsperiode vooraan in de koelkast en noteer de datum met stift groot op de verpakking. **'Tenminste houdbaar tot'** geeft aan tot welke datum de fabrikant de kwaliteit van het product garandeert, als de klant het product op de voorgeschreven manier heeft bewaard. Dat staat bijvoorbeeld op chips, koek en conserven. Na de datum zijn ze heus niet bedorven, maar mogelijk minder smakelijk of vers. Sommige producten hebben een houdbaarheidsdatum, maar kunnen in feite niet bederven. Zout bijvoorbeeld zat al 200 miljoen jaar in de aarde voordat Akzo het naar boven haalde en in een busje deed, om er vervolgens 'houdbaar tot mei 2007' op te zetten. Ook koffie, suiker en thee kunnen niet echt bederven, hooguit gaan ze achteruit in smaak. Volgens hoogleraar microbiologie levensmiddelen M. Zwietering van Wageningen Universiteit zijn consumenten veel te angstig met betrekking tot houdbaarheidsdata.

8

Een belangrijke oorzaak van het moeten weggooien van eten, is dat er wel is ingekocht, maar toch niet thuis wordt gegeten. Dit kan komen door onverwachte drukte of vermoeidheid, waardoor er besloten wordt toch wat te halen, te laten bezorgen of buiten de deur te eten. Je kunt dit soort stressmomenten vaak zien aankomen. Kook voor twee keer en doe de helft in de diepvries, zo heb je je eigen kant-en-klaarmaaltijd bij de hand. Sauzen zijn ook makkelijk voor twee keer te maken en in te vriezen, bijvoorbeeld een lekkere spaghetti-saus. Je hoeft op de stressdag dan alleen de pasta erbij te koken.

9

Als je boodschappen gaat doen, maak dan na een rondje langs je kasten een lijstje en houd je er aan. Als je thuis niet kon bedenken dat je een bepaald product nodig had, waarom in de winkel ineens wel? De winkel verleidt je op alle mogelijke manieren. Met muziek, lekkere geuren en aanbiedingen. Het is een typisch Hollandse valkuil om jezelf arm te kopen aan koopjes en aanbiedingen. Koop bij twijfel liever te weinig dan teveel.

10

Bewaar de boodschappen op de juiste wijze. Etenswaren blijven het langst goed als je ze bij de juiste temperatuur bewaart. Zet zuivel direct in de koelkast, dat verbetert de houdbaarheid. Komkommer en tomaten kunnen beter buiten de koelkast bewaard worden. Ze zijn dan lekkerder van smaak, en je voorkomt bederf en onnodig energiegebruik.

11

Probeer een beetje uitgekend te koken wat betreft het aantal eters. Gebruik standaarden, bijvoorbeeld één handje rijst per persoon. Kook een beetje krap – we zijn toch allemaal iets te zwaar – óf kook een beetje ruim en houd een maaltijd voor één persoon over. Die is dan weer handig in te vriezen.

12

Als er flink wat eten overblijft is het energietechnisch handig in de komende twee dagen een klikjesdag te plannen. Houd je eten over, maak er dan meteen een plan voor. Veel mensen doen de restjes in bakjes, die dekken ze zorgvuldig af met folie, koelen en bewaren ze en ... gooien ze alsnog weg.

13

Een quiche is een ideaal klikjesgerecht. Vet de bodem van een ovenschaal in en beleg de bodem met boterhammen, zodanig gesneden dat ze goed aansluiten. Daarover een vulling van groente, aardappel, champignons, rijst, of wat je maar over hebt. Fruit een fijngesneden grote ui en voeg die toe. Kluts enkele eieren, voeg zout, knoflook en kruiden naar smaak toe. Bestrooien met geraspte kaas en in de oven zetten.

14

Moet er echt iets weggegooid worden, ga dan eerst na of je er nog een gedeelte van kunt gebruiken. Een slecht plekje kan van een appel of komkommer gesneden, een stukje schimmel van een stuk kaas.

15

Moet je echt iets weggooien? Bespreek met huisgenoten – als je die hebt – hoe dit voorkomen kon worden. Niet in de verwijtende sfeer, maar gewoon analyserend. Is er teveel gekocht? Is er iemand die onverwacht niet thuis kwam eten? Hoe is dit in de toekomst te voorkomen?

Tip van De Kleine Aarde: Kook en koop op maat

Let voor een kleinere VoedselVoetafdruk niet alleen op uw kook- maar ook op uw koopgedrag. Een gemiddeld huishouden gooit ongeveer zes winkelwagentjes vol voeding weg per jaar. Veel hiervan is te vermijden.

Doe de weggooitest

Op de sites van het Nibud en van Milieu Centraal kun je een test doen, waarmee je kunt vaststellen hoeveel je weggooit. Volgens de test gooien deelnemers gemiddeld per jaar voor bijna € 90,- aan brood, zuivel, vlees, groente en fruit in de vuilnisbak. Hoewel dit een flink bedrag is ligt het lager dan het Nibud en Milieu Centraal hadden verwacht. Uit eerdere berekeningen is namelijk gebleken dat een gemiddeld huishouden per jaar voor € 330,- aan voedsel weggooit. Kennelijk gooien mensen meer weg dan ze zelf denken. Dat blijkt ook uit de reacties op de weggooitest van het Nibud en Milieu Centraal, waarbij je twee weken exact bijhoudt wat je in de vuilnisbak laat verdwijnen. Mensen zijn na die twee weken vaak verbaasd over hoeveel ze weggooien.

BRON: WWW.NIBUD.NL

Meer info:

www.milieucentraal.nl

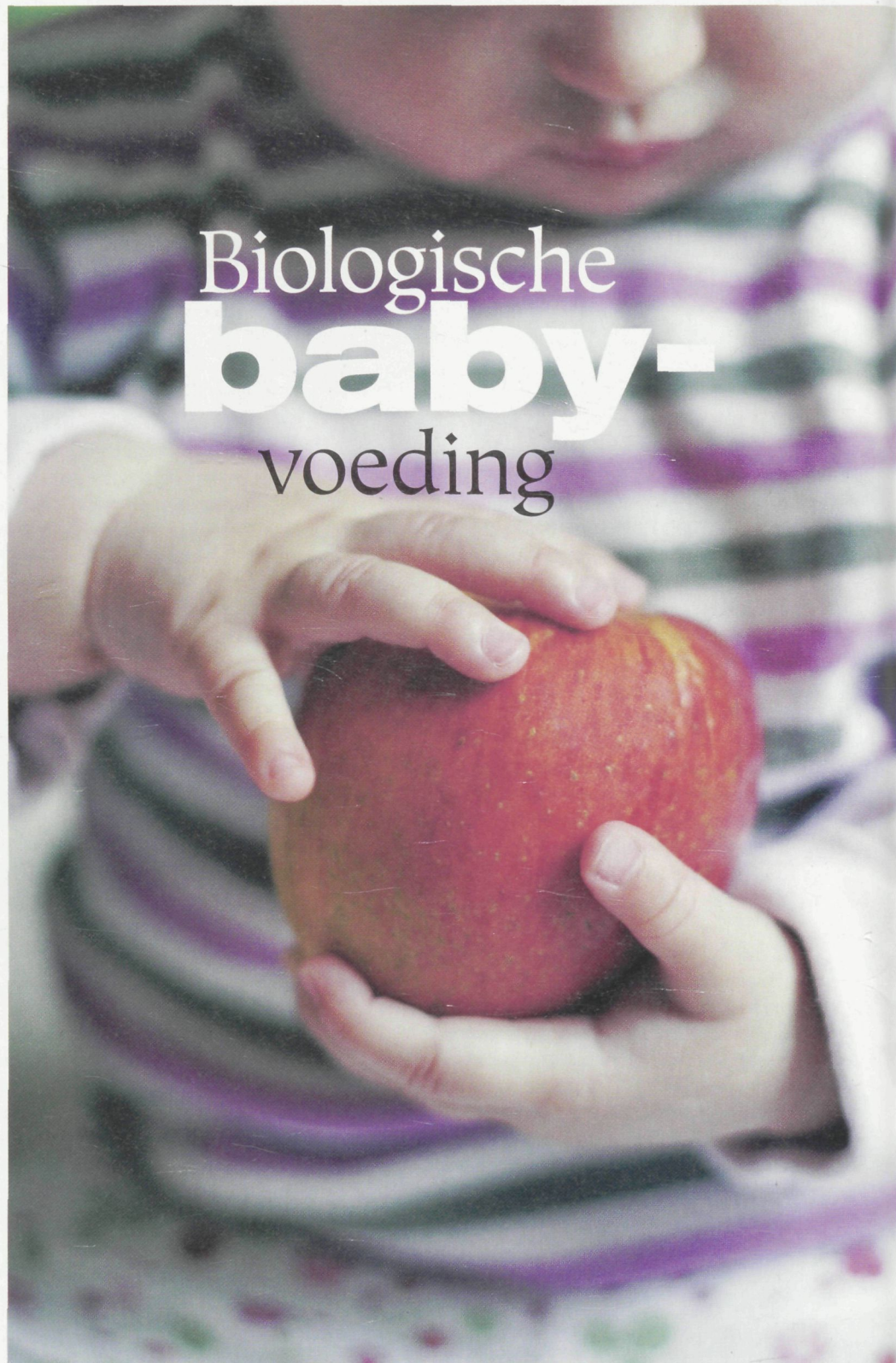
www.nibud.nl

Voor veel mensen is het krijgen van kinderen hét moment om bewust te kiezen voor biologische voeding. Met als belangrijkste argument dat het gezonder is. Aan biologische producten met het EKO-keurmerk zijn geen kunstmatige kleur-, geur- en smaakstoffen toegevoegd. Ze bevatten geen resten van kunstmest, pesticiden of hormoonbehandelingen en zijn gegarandeerd gentechvrij.

TEKST: MONIQUE VAESSEN

Er zijn verschillende soorten babyvoeding op de markt. Van flesvoeding, opvolgmelk, diverse papsoorten, fruit-, groente- en maaltijdhapjes in een potje, graanproducten, diksap en babythee tot rijstwafels. Wat betreft de verkoop van biologische babyvoeding loopt Nederland ver achter bij de ons omringende landen. In Groot-Brittannië en Duitsland is bijna de helft van alle babyvoeding die wordt verkocht biologisch. Bij ons is dat een schamele 5 procent. En het ziet er niet rooskleurig uit: babyvoedingfabrikant Nutricia bediende aanvankelijk ook Super de Boer, Edah en Konmar met zijn biologische lijn Olvarit Bio, maar bracht dat terug tot alleen Albert Heijn. "De Nederlandse klant is niet bereid om meer te betalen voor biologisch", is de verklaring van Anja Timmermans, kwaliteitsmanager bij Nutricia.

Om te achterhalen of dat inderdaad de oorzaak is voor de tegenvallende verkoopcijfers van biologische producten laat minister Veerman van Landbouw, Natuur en Voedselkwaliteit (LNV) sinds begin april vier maanden een praktijkonderzoek uitvoeren in tien kleinere gemeenten. Bij wijze van experiment worden de prijzen van een aantal biologische producten verlaagd in winkels in Berkel-Enschot, Brielle, Coevorden, 's-Heerenberg, Houten, Huissen, Maassluis, Uden, Uithuizen, en Zaltbommel. Bij deze biologische producten horen ook potjes babyvoeding. De resultaten van het experiment worden eind 2006 verwacht.



Strengere richtlijnen

De samenstelling van de 'gewone' Olvarit-babyvoeding is volgens Timmermans wat betreft gezondheidsclaims bijna identiek aan die van biologische potjes. Babyvoeding moet aan strenge richtlijnen voldoen wat betreft de voedingswaarde en schadelijke stoffen die het niet mag bevatten. "Om aan die strikte voorwaarden te voldoen wordt

de teelt van al onze grondstoffen streng gecontroleerd. De samenstelling van gewone Olvarit is vergelijkbaar met die van de biologische potjes. Alleen houdt biologisch meer in dan alleen een verbod op schadelijke stoffen." Ook het behoud van milieu, natuur en landschap en het welzijn van dieren is in biologische landbouwnormen vastgelegd. Biologische babyvoeding kun

POTJES MEE OP VAKANTIE

Lianne Eykelkamp (39), moeder van Tess (7), Iza (6) en Veerle (4):
“Ondanks dat we met vrij weinig geld moeten rondkomen, hebben we altijd veel biologisch gegeten. Een aantal dingen koop ik standaard biologisch, zoals zuivel, vlees, en groenten die we rauw eten. Voor de kinderen koop ik altijd biologisch fruit, voor onszelf let ik er alleen op dat het onbespoten is. Bij kleine kinderen komen schadelijke stoffen veel harder binnen. Ik heb de kinderen alledrie een jaar borstvoeding gegeven. Vanaf een half jaar kregen ze een zelfgemaakt fruithapje van biologisch fruit. En daarna gekookte groenteprakjes. Na een paar maanden ben ik dat gaan combineren met granen of aardappels. Ik had altijd wel wat potjes biologische babyvoeding in huis voor als dat een keer makkelijker uitkwam en ook op vakantie gingen die mee.”

je natuurlijk ook heel goed zelf maken van biologische groenten, geeft Timmermans aan. Wat veel mensen zich volgens haar echter niet realiseren is dat gewone potjes babyvoeding veel gezonder zijn dan als je zelf niet-biologische verse groenten kookt en pureert. De normen waaraan die niet-biologische groenten moeten voldoen zijn voor volwassenen opgesteld en niet voor kleine kinderen met een onvolgroeid spijsverteringssysteem. “In niet-biologische groenten en fruit zitten duizend keer zoveel schadelijke stoffen als in gewone potjesvoeding.”

Ontdekkingstocht

Kinderdiëtist Stefan Kleintjes prijst biologische babyvoeding niet alleen aan omdat ze schoner is, maar ook omdat de smaak veel meer diepte en dus meer waarde heeft. “De smaak is puur, kleuren zijn mooier en geuren sterker. Dat zijn details die heel belangrijk zijn voor de ontwikkeling van de smaak, de tastzin en de spijsvertering van kleine kinderen.” Kleintjes is een groot voorstander van borstvoeding. “Moedermelk is de mooiste biologische voeding die er is. In tegenstelling tot kunstmelk is de samenstelling van borstvoeding elke keer anders. Die verandert met de behoefte van het kind en met wat de moeder eet. Elke slok smaakt anders. Dat is belangrijk voor een kind dat de wereld gaat ontdekken. Na een half jaar heeft het al een heel gevarieerde voeding gehad. Als het voor het eerst vast voedsel krijgt dat binnen het voedingspatroon van de moeder ligt, is de smaak al vertrouwd.”

NA DE BORST: OPVOLGMELK

Ariëtte Zuidhoff (37), moeder van Eltjo (8), Sieuwe (6), Jana (2) en Wenne (2):
“We aten al helemaal biologisch voordat de kinderen er waren. Na de borstvoeding hebben ze opvolgmelk gehad. Toen Eltjo en Sieuwe klein waren, was er nog niet zoveel biologisch te koop. Toen de kinderen zes maanden waren, begon ik met het pureren van biologische groenten. Later mengde ik die met granen, havermoutvlokken of met biologische pap. De oudste twee kregen wel eens biologische potjes op vakantie of als ze gingen logeren. Bij de tweeling gebruikte ik ze vaker, puur uit gemak. Wij eten biologisch omdat dat beter is voor natuur en milieu. Voor de kinderen vind ik het vooral belangrijk dat biologische voeding zo min mogelijk onbekende, chemische stoffen bevat, en dus gezonder is en puurder smaakt.”

Kleintjes is geen voorstander van potjesvoeding, omdat daar vaak meerdere smaken door elkaar gemengd zijn. Zodat je niet weet wat het kind wel of niet lust of waar het eventueel allergisch op reageert. Zelf groente en fruit klaarmaken van biologische kwaliteit, is zijn advies. Daarbij kunnen de blender en de staafmixer in de kast blijven, betoogt hij in zijn laatste boek ‘Eten voor de kleintjes – Van borst tot boterham’. “Vanaf de vijfde of zesde maand kunnen de meeste kinderen – ook al hebben ze nog geen tanden – ongepureerde voeding leren eten. Je geeft ze bijvoorbeeld vuistgrote stukjes fruit, boterham of gekookte wortel. Aanvankelijk hebben ze een kokhalsreflex, maar binnen drie tot vier weken kunnen ze zelf voedsel pakken, kauwen en slikken. Op die manier is leren eten geen passief naar-binnen-lepelen-van-een-prakje, maar een actieve ontdekkingstocht.”

Natuurvoedingswinkel

Borgert Schiltman, eigenaar van Super Natuur, een natuurvoedingswinkel in Zutphen, verkoopt opvolgmelk, pap en potjesvoeding van het merk Biobim en potjes Akwarius. “Je moet als natuurvoedingswinkel ook babyvoeding in huis hebben, omdat ouders van jonge kinderen een groep nieuwe klanten vormen. Die gaan bewust over voeding nadenken als ze kinderen krijgen. Ik merk wel dat ouders van jonge kinderen die bewust voor biologisch kiezen meestal zelf de babyvoeding maken van verse biologische groente of fruit.”

BABYHAPJES INVRIEZEN

Marjon Weijzen (39), moeder van Yannick (4) en Kaj (1):
“Wij eten zelf altijd biologisch, de kinderen dus ook. Dat doen we vooral uit milieuoverwegingen. Kaj heeft eerst vijftien maanden borstvoeding gekregen. Na een half jaar kreeg hij zelfgemaakte fruithapjes en na negen maanden groenteprakjes. Babyvoeding in potjes gebruikte ik als noodvoorraad. Voor de borstvoeding hadden we een vriezer aangeschaft. Dat was ook erg handig voor het invriezen van zelfgemaakte babyhapjes in een ijsblokjeshouder. Ik heb nooit aparte babyvoeding gemaakt. De kinderen eten hetzelfde als wij, alleen zonder kruiden. We hebben onze maaltijden daar wel een beetje op aangepast en zijn wat makkelijker gaan koken. Ik heb dus ook al in tijden geen hartige taart meer gegeten.”

Producenten van biologische babyvoeding:

www.joannusmolen.nl (Biobim, Demeterkwaliteit)
www.natureshome.nl (Ecobaby)
www.nieuweband.nl (Holle, Demeterkwaliteit)
www.demeter-bd.nl (Akwarius, Biobim)
www.zonnatura.nl (Zonnatura)
www.nutriciakindevroeding.nl (Olvarit bio)

Websites over biologische voeding:

www.borstvoeding.com
www.eigenlijkheellogisch.nl
www.biologica.nl
www.sk.nl
www.weetwatjeeet.nl

Tip van De Kleine Aarde: Kies biologische producten

EKO-producten zijn zonder kunstmest en chemische bestrijdingsmiddelen geproduceerd en vrij van synthetische geur-, kleur- of smaakstoffen en conserveermiddelen. Biologische en biologisch-dynamische producten smaken vaak beter en geven een 20 procent kleinere VoedselVoetafdruk. Biologische landbouw is goed voor de natuur en levert een mooier landschap op.

Wokkel bij De Kleine Aarde

Sinds maart staat er een kleine windturbine, de Windside Wind-wokkel bij De Kleine Aarde. Deze kleine elegante turbine maakt nauwelijks geluid en is gemaakt van duurzame materialen, met weinig onderhoudskosten en een lange levensduur. De turbine, die de gouden EEPaward 2005 won, werkt al bij lage windsnelheden van 1 à 3 m/s. De opbrengst is zeer afhankelijk van de plaatsing, bijvoorbeeld hoog of laag. Door de fraaie vormgeving is de wokkel ook inzetbaar als 'eye catcher' voor bedrijven.

Dit model is al ruim 20 jaar toegepast in extreme gebieden. Het heeft zich bewezen op *offshore* locaties, in de bergen, in de woestijn, aan de kusten en zelfs op de Zuidpool. Daar draaien circa 30 turbines (ze worden automatisch gesmeerd) bij winterse temperaturen van -50 °C. www.eep.org, www.windside.com en www.set.nl



CARTOON: WIM STEENHAGEN

LEZERSAANBIEDING

**ACTIE: Bij bestelling van een pakket a € 100,-
NU 15 % KORTING !!!**

**GRATIS AAN HUIS GELEVERD
ALLE SOORTEN KWALITEITSVLEES**

GEZOND VLEES
zonder overblijfselen van medicijnen
geen conserveermiddelen of kleurstoffen.

PUUR NATUUR
www.biologischvlees.com

BOERDERIJ

't Helder



*vlees van nature.....
.....gezond en lekker !*

BIOLOGISCHVLEES.COM

**Bezorg-service voor overheerlijk
biologisch vlees,
rechtstreeks van de boerderij
aan huis geleverd.**

*Fam. Sloetjes-Te Winkel
Huppelseweg 21 7105 CJ Winterswijk-Huppel
T 0543 562 522 F 0543 562 569
E info@biologischvlees.com*

Boek in de aanbieding: De duurzame stad

De duurzame stad is de titel van een boek dat een beeld schetst van een stad waarin de schade aan milieu en gezondheid zoveel mogelijk wordt beperkt.

In een duurzame stad wordt niet alleen gebouwd met materialen die het milieu minder belasten, maar ook het energieverbruik is sterk gereduceerd. En er worden 'slimme' systemen gebruikt voor de verwerking van afvalwater en huisvuil. Het boek legt niet alleen de nadruk op de technische mogelijkheden. Duurzaamheid – zo stellen de drie auteurs – is niet alleen een optelsom van technische maatregelen. Bewoners moeten zich ook prettig en comfortabel voelen en toch bewust omgaan met grondstoffen, afval en energie. 'De duurzame stad' is verschenen bij uitgeverij Aeneas onder redactie van De Kleine Aarde.

Nu van € 22,50 voor € 14,50 (inclusief verzendkosten).

Maak het bedrag over op postgiro 52730 van De Kleine Aarde te Bostel o.v.v. 'boek De duurzame stad', en u krijgt het boek zo snel mogelijk thuisgestuurd.

Winnaressen van de Dr.Hauschka Novum Gloss pakketten

Er kwamen veel reacties op de aanbieding van Dr.Hauschka natuurzuivere cosmetica in het lentenummer van *De Kleine Aarde*. De tien pakketjes bestaande uit een Lipliner t.w.v.

€ 9,50 en een Novum Lip Gloss t.w.v. € 10,95 worden verstuurd naar: Lieneke Gerzon, Eindhoven; Ans Grohn, Zuidlaren; Diny Steenstra, Voorburg; Manon Liebe, Best; R. Buysse, Schijndel; P.P. Bremmers, Raalte; Corina Phaff, Kattendijke, B. de la Houssaye, Zeist; A. Schouwerwou, Amsterdam; Kit le Large, Driebergen.





De Kleine Aarde heeft veel te bieden voor smulpapen. De gerechten in het Eco-café van het bezoekerscentrum zijn biologisch, net als de sappen, koffie, thee en wijn. Naast biologisch pils staan er ook streekbiertjes op de menukaart, gemaakt van lokale hop. De koks maken graag een heerlijke lunch of een heerlijk diner voor u of uw groep klaar. Wie het liefst zelf tussen de pannen en potten staat, kan terecht bij een van de kookcursussen. Voor de leeshonger is er tenslotte de tentoonstelling over voeding. In aantrekkelijke expositieruimten leest u alles over een voeding. In het Eco-café kunt u terecht voor leuke kookboekjes om thuis te kokkerellen.

TEKST: MAIKE NELISSEN

Smullen bij De Kleine Aarde

Vegetarisch koken voor lekkerbekken!

In deze praktische en informatieve cursus richt diëtiste en kookliefhebber Marion Pluimes zich op het nóg smakelijker bereiden van vegetarische gerechten. De kookcursus bestaat uit een middag van vier uur waarbij u een vegetarisch buffet klaarmaakt. Met uw medecursisten bereidt u verrassende, volwaardige gerechten voor fijnproevers. Tijdens de cursus worden verschillende kooktechnieken behandeld en krijgt u spelenderwijs informatie over (vegetarische) voeding. U werkt voornamelijk met biologische producten van het seizoen. Op verzoek kan er rekening gehouden worden met diëten.

Docent: Marion Pluimes

Kosten: € 32,50 p.p., inclusief koffie, thee, diner en receptenmap

Aanmelden: uiterlijk drie weken voor aanvang

Cursusdata:

Woensdag 6 september 2006 van 13.00-17.00 uur

Woensdag 11 oktober 2006 van 14.00-18.00 uur

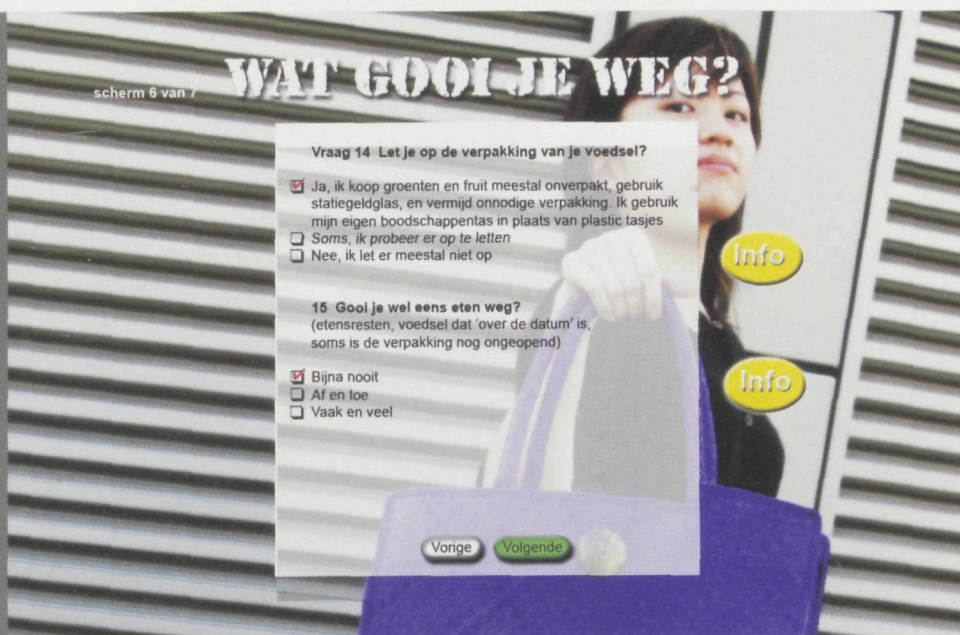
Woensdag 8 november 2006 van 14.00-18.00 uur (Sinterklaas- en ander banket met alternatieve zoetmiddelen)

Woensdag 13 december 2006 van 13.00-17.00 uur (kerstmenu-les)

Bereken uw VoedselVoetafdruk

De manier waarop we met onze voeding omgaan heeft niet alleen invloed op onze persoonlijke gezondheid, maar ook op het welzijn van dieren en op de 'gezondheid' van de leefomgeving. Voeding bepaalt gemiddeld voor eenderde de grootte van onze Mondiale Voetafdruk.

Om daar eens goed naar te kijken, heeft De Kleine Aarde de VoedselVoetafdruk ontwikkeld. Met een eenvoudig rekenprogramma loopt u uw eigen VoedselVoetafdruk langs. Makkelijke tips om verantwoord om te gaan met voeding staan er ook. Kijk eens op www.voedselvoetafdruk.nl





Samen!

Koeien en hun kalfjes vormen de basis van onze veestapel, zoals ons gezin de basis vormt van ons boerenbedrijf. We werken met veel plezier samen, en houden ervan mensen op ons bedrijf te ontvangen. En omdat wij daar samen met u zo van genieten, vinden we het niet meer dan natuurlijk dat ook de kalfjes en koeien bij elkaar blijven. Eén grote familie dus eigenlijk!

Koos en Monique van der Laan uit Kamerik.

zuiver @vivel

samen met de natuur
www.zuiverzuivel.nl



zuiver @vivel helpt de boerenzwaluw


Vogelbescherming
 NEDERLAND



De boerenzwaluw heeft het moeilijk. Er zijn steeds minder plekken om ongestoord te kunnen broeden. Samen met Vogelbescherming Nederland werken we aan betere nestmogelijkheden bij de veehouders van Zuiver Zuivel. Want de boerenzwaluw hoort thuis in het Nederlandse landschap!

Zuiver Zuivel is te koop in de natuurvoedingsspeciaalzaak, kijk voor adressen op www.biologica.nl/eko-gids

Bezoek een van onze veehouders tijdens de open dagen op 17 en 18 juni!
 Kijk op www.zuiverzuivel.nl voor adressen.

De Kleine aarde

Activiteiten
Zomer 2006

AGENDA
Workshops,
cursussen
& meer

Zondagen in juli & augustus:

zomer
rondleidingen

Het goede leven voor mens, dier en milieu:
genieten * (h)eerlijk eten * wonen * tuinen * schoonheid *



ZOMER-ACTIVITEITEN

Zomer-rondleidingen

Elke zondag in juli en augustus om 14 uur: zomerrondleiding door de tuinen, € 8,50 p.p. (incl. kopje koffie/thee).

Voor de kids

Voor de zomermaanden is er een speciaal kinderprogramma samengesteld. De kids kunnen zich uitleven met de verschillende speurtochten en krijgen afsluitend een echt diploma. Daarna mogen ze smullen van een welverdiende pannenkoek en glaasje limonade. Verder is er een groene doolhof en kunnen kinderen spelen met water en zonne-energie. Kosten € 5,50 per kind.

Terras en Eco-café

De kaart van het Eco-café biedt (h)eerlijke hapjes en drankjes uit eigen keuken. Wij nodigen u uit om hiervan eens lekker te komen genieten op ons zonnige terras. Wat denkt u van een heerlijk streekbiertje?

Dagje Eco-park

Met vernieuwde en verrassende activiteiten biedt De Kleine Aarde in Boxtel volop informatie en inspiratie aan iedereen die op zoek is naar duurzame en praktische oplossingen op het gebied van tuinieren, wonen, voeding, persoonlijke verzorging, mobiliteit en recreatie.

Eco-park & tuinen Het Eco-park en de tuinen van De Kleine Aarde zijn een bezoek meer dan waard. Ook voor kinderen valt er veel te beleven.

Bike-Experience (Geopend tot en met 31 oktober 2006) Fietstestplaats voor bijzondere fietsen en fietskarren voor vele doeleinden. Leuk en leerzaam voor jong en oud.

Werelds Wonen Inspiratie en informatie over eigentijdse en duurzame woninginrichting.

Arrangementen Voor individuele bezoekers en groepen zijn er verrassende arrangementen mogelijk.

Vergaderen & overnachten Behalve over vergaderaccommodatie beschikt De Kleine Aarde ook over sfeervolle kamers. Een bijzondere locatie voor uw vergadering, bezinningsweekend of familiebijeenkomst in de natuurrijke omgeving van Boxtel.

Biologische catering is mogelijk. Vraag de folder over vergaderen en overnachten aan of kijk op www.dekleineaarde.nl

Rondleidingen & excursies Met een gids door het Eco-park en het bezoekerscentrum.

Koken voor groepen Kook je eigen maaltijd en kom meer te weten over gezonde voeding. Inclusief gezamenlijke maaltijd.

Catering Het Eco-café biedt volop (h)eerlijke mogelijkheden, vanaf een eenvoudige consumptie tot een complete maaltijd.

Kinderen & scholen Leerpaden voor alle leeftijdsgroepen. Zeer geschikt voor zowel groepen als individuele bezoekers. Speciaal kinderfeestjesarrangement voor kinderen van 8-10 jaar.

Energietuin-excursies Informeer naar de mogelijkheden voor een gratis groepsexcursie in De Energietuin, gericht op toepassing van duurzame energie in de woon- of werkomgeving.



DE KLEINE AARDE BIEDT EEN BIJZONDERE LOCATIE VOOR UW VERGADERING, BEZINNINGSWEEKEND OF FAMILIEBIJEENKOMST. VRAAG DE FOLDER OVER VERGADEREN EN OVERNACHTEN AAN: TEL. (0411) 68 49 21



Topzomer

Het belooft weer een topzomer te worden dit jaar. Met het Tuinfestijn is het eerste geslaagde evenement inmiddels achter de rug. De Bike-Experience draait weer op volle toeren met de nieuwste bijzondere fietsen. De traditionele zomerrondleidingen staan ook dit jaar weer op het programma. Ze vinden elke zondag in juli en augustus plaats van 14.00 tot 15.30 uur. Tijdens deze unieke rondleiding, verzorgd door een voorlichter van De Kleine Aarde, krijgt de bezoeker informatie over het ecologisch beheerde Eco-park. Tuinliefhebbers kunnen hun hart ophalen in de natuurrijke siertuin, de geurige kruidentuin, de eetbare siertuin en de moestuin: stuk voor stuk juweeltjes die er nu prachtig bijliggen.

Wilt u de Meierij ontdekken op de fiets? De Kleine Aarde organiseert verschillende dagarrangementen waaronder een Fietsarrangement door het Groene Woud.

Nieuwe cursussen!

Nieuwsgierig naar de fijne kneepjes van het vegetarisch koken? Zin om de handen uit de mouwen te steken in een viltworkshop of een cursus fruitbomen snoeien? Droomt u van uw eigen natuurlijke cosmetica op de toilettafel? Kom ook naar De Kleine Aarde voor verschillende cursussen en workshops. Ons succesvolle aanbod is dit jaar weer uitgebreid met nieuwe en inspirerende workshops.

Blader snel naar onze uitgebreide cursusagenda op pagina 4 en 5!

Tot ziens bij De Kleine Aarde!



INHOUD

Zomer-Activiteiten	2
Workshops en cursussen	4
Cursusagenda 2006	5
Servicepagina	7
Antwoordkaart	7

10% korting voor

'Vrienden van De Kleine Aarde'

Vrienden van De Kleine Aarde krijgen 10% korting op de cursussen die in dit Activiteitenmagazine en op de website vermeld staan.

Vriend worden?

Bel (0251) 31 39 39

**MEER WETEN? BEL DE KLEINE AARDE TEL. (0411) 68 49 21, WWW.DEKLEINEAARDE.NL
OF VUL DE ANTWOORDKAART OP PAGINA 7 IN EN STUUR HEM OP (GEEN POSTZEGEL NODIG).**





Nieuwe Bezoekersgids

Tegelijk met het Tuinfestijn verscheen de nieuwe Bezoekersgids 2006! Een prachtig boekje, vol informatie over een duurzame leefstijl en de thema's die zijn uitgewerkt in het Ecopark van De Kleine Aarde. In deze geheel herziene (veel uitgebreidere) uitgave zijn veel praktische tips en doorverwijsadressen opgenomen, om de vele ideeën meteen in de praktijk te kunnen brengen. Het gidsje (64 pagina's, full color) is te koop voor 2 euro in het Ecocafe. Wilt u een exemplaar thuis ontvangen? Maak dan € 4,25 (incl. porto) over op giro 52730 t.n.v. De Kleine Aarde, Boxtel, o.v.v. Bezoekersgids 2006. Vergeet bij internetboekingen niet uw adres te vermelden!

Workshops & Cursussen

Vegetarisch koken voor lekkerbekken!

In deze praktische en informatieve cursus richt diëtiste en kookliefhebber Marion Pluimes zich op het nóg smakelijker bereiden van vegetarische gerechten. U werkt met biologische producten van het seizoen.

Docent: Marion Pluimes
Woensdag 6 september (13.00-17.00 uur), 11 oktober (14.00-18.00 uur), € 32,50 p.p., inclusief ingrediënten.
Aanmelden uiterlijk vrijdag 25 augustus, 22 september.

Kweek uw eigen geneeskruiden

Leer kruiden kweken op een ecologische wijze. De cursus bestaat uit drie modules die afzonderlijk zijn te volgen, met steeds een ochtenddeel theorie en een middagdeel praktijk.
Docent: Randy Schmidt
Zaterdag 9 september (10.00-16.00 uur), € 75,- p.p., inclusief handouts, materiaal. Aanmelden uiterlijk vrijdag 18 augustus.

Houtworkshop

Workshop met verrassend resultaat. Ervaring niet nodig. U leert de schoonheid van hout bloot te leggen: geur, kleur, tekening. U krijgt een andere blik op bomen en hout. Werkhandschoenen en warme kleding aanbevolen!

Docent: Jos Bregman
Vrijdag 22 september, zaterdag 23 september (10.30-15.00

uur), € 32,50 p.p., exclusief lunch, inclusief enig materiaal. U kunt diverse vormen (schijven, blokken, stammen, brokken) van bijzondere bomen ter plekke aanschaffen. (Elektrisch) handgereedschap is aanwezig. Aanmelden uiterlijk vrijdag 1 september.

Stroplechten

Tijdens deze workshop leert u via oude technieken stro ornamenten te maken die een ware decoratie in uw huis zullen zijn. De workshop is zowel voor vrouwen als voor mannen!
Docent: Renny Tijn-Hoefnagel
Zaterdag 23 september (10.00-16.30 uur), € 70,- p.p., inclusief koffie en thee, lunch en materiaal. Aanmelden uiterlijk vrijdag 1 september.

Viltworkshop

Viltten is een oeroude techniek waarbij je met plukken wol, water en zeep een lap stof maakt. Het is fascinerend om met kleuren te spelen waardoor er een bijzonder effect ontstaat. Tijdens deze cursus wordt er een mooie omslagdoek gemaakt

Docent: Charlotte Tielemans
Zaterdag 23 september, 4 november (13.00-17.00 uur), € 65,- p.p., inclusief koffie, thee en materialen. Min. aantal deelnemers 6, max. 10 personen. Aanmelden uiterlijk vrijdag 1 september, 13 oktober.

Natuurlijke crèmes en zalven maken

Leer in deze boeiende workshop hoe u zelf plantenextracten in natuurlijke crèmes en zalven kunt verwerken. Deelnemers mogen de crèmes mee naar huis nemen.
Docent: Agnes ten Haken
Zaterdag 30 september, zondag 19 november (13.30-16.00 uur), € 28,50 p.p., inclusief koffie, thee en materiaal.
Aanmelden uiterlijk vrijdag 8 september, 27 oktober.



De ecologische siertuin

Basiscursus over de siertuin, met aandacht voor inrichting en onderhoud van de tuin, toepassing van planten, aantrekkelijk maken van de tuin voor insecten, vlinders en vogels.
Docent: Egbert Jansen
Vrijdag 6 oktober (17.00-22.00 uur) en zaterdag 7 oktober (9.00-17.00 uur), € 160,- p.p., inclusief overnachting, maaltijden, koffie, thee en het Tuinboek van De Kleine Aarde. Aanmelden uiterlijk vrijdag 22 september.

Kijk voor uitgebreide cursusinformatie op www.dekleineaarde.nl of bel (0411) 68 49 21



n bij De Kleine Aarde

De ecologische moestuin

Een basiscursus over groenten telen, met veel aandacht voor het opzetten van een teeltplan, informatie over de bodem en grondbewerking.

Docent: Egbert Jansen

Vrijdag 13 oktober (17.00-22.00 uur) en zaterdag 14 oktober (09.00-17.00 uur), € 160,- p.p., inclusief overnachting, maaltijden, koffie, thee en het Tuinboek van De Kleine Aarde. Aanmelden uiterlijk vrijdag 22 september.

Bodylotion en deodorant

Maak zelf je eigen bodylotion en deodorant op basis van natuurlijke ingrediënten.

Docent: Agnes ten Haken

Zaterdag 4 november (14.00-16.00 uur), € 25,- p.p., inclusief koffie, thee en materiaal. Aanmelden uiterlijk vrijdag 13 oktober.

HOE RESERVEREN?

Reserveren kan tot drie weken voor aanvang van een cursus.* Vul de antwoordkaart in op de laatste pagina van dit activiteitenmagazine en stuur hem op.

Of stuur een e-mail naar cursus@dekleineaarde.nl met naam en datum van de cursus en uw naam, adres en telefoonnummer.

Of bel (0411) 68 49 21.

*Wilt u zich nog opgeven binnen drie weken voor een cursus, neem dan contact op om te vragen of er nog plaats is.



Vegetarisch koken voor lekkerbekken! (Sinterklaasbanket)

In deze speciale editie maakt u samen met diëtiste en kookliefhebber Marion Pluimes een heerlijk Sinterklaasbanket.

Docent: Marion Pluimes

Woensdag 8 november (14.00-18.00 uur), € 32,50 p.p., inclusief ingrediënten. Aanmelden uiterlijk vrijdag 20 oktober.

Fruitbomen snoeien

Hoe verricht u achterstallige snoei, vormsnoei, snoei voor optimale productie en snoei van jonge bomen? U gaat zelf aan het werk!

Docent: Cees Sleutjens

Zaterdag 18 november (9.15-16.30 uur), € 65,- p.p., inclusief lunch, koffie, thee en literatuur. Aanmelden uiterlijk vrijdag 27 oktober.

Gratis voor nieuwe abonnees: zomers verrassingspakket!

Inhoud pakket:

2 blikjes biologische ijskoffie van Simon Lévelt met Max Havelaar-keurmerk en 2 vrolijke bekers met herbruikbare rietjes t.w.v. € 15,48.

Een **abonnement** kost € 15,- per jaar, **Vriend(in)** wordt u bij een minimumdonatie van € 25,-.

Bel (0251) 25 79 18
of ga naar www.aboland.nl



Deze aanbieding geldt zolang de voorraad strekt.



CURSUSAGENDA 2006

september

- 6 Vegetarisch koken
- 9 Kweek je eigen geneeskruiden
- 22 & 23 Houtworkshops
- 23 Strovlechten
- 23 Viltworkshop
- 30 Natuurlijke crèmes en zalven maken

oktober

- 6 & 7 Ecologische siertuin
- 11 Vegetarisch koken
- 13 & 14 Ecologische moestuin
- 15 Douchegel, lippenbalsem en shampoo

november

- 4 Bodylotion en deodorant maken
- 4 Viltworkshop
- 8 Vegetarisch koken (Sinterklaasbanket)
- 18 Fruitbomen snoeien
- 19 Natuurlijke crèmes en zalven maken

Extra cursussen in december:

- 9 Strovlechten (speciale kersteditie)
- 13 Vegetarisch koken (kerstmenu)
- 16 Viltworkshop

Docenten gevraagd

De Kleine Aarde stelt haar faciliteiten beschikbaar, ook voor uw cursus!

De Kleine Aarde verzorgt de publiciteit voor u via persberichten en vermelding op onze website. Daarnaast krijgen meer dan 60.000 lezers uw cursus onder ogen via dit Activiteitenmagazine.

Meer weten?

Bel (0411) 68 49 21.



(Advertentie)

U een kans - Zij een kans



De **Nationale Postcode Loterij** is de grootste goede doelenloterij van Nederland. Afgelopen jaar keerde zij 210 miljoen euro uit aan 52 organisaties die zich inzetten voor de bescherming van mens en natuur.

Ook **De Kleine Aarde** deelt in de opbrengst van de loterij met een bijdrage

van 0,5 miljoen euro over 2005. Hiermee ontwikkelt De Kleine Aarde onder andere de Energietuin op het Eco-park in Boxtel.

Natuur en milieu een kans, maar u ook. Want tegenover uw steun staan grote prijzen. Zoals de PostcodeKanjers van 22,7 miljoen euro en honderdduizenden andere prijzen.

Meedoen is eenvoudig,

bel 0909-0033 (15cpm) of meld u aan via internet: www.postcodeloterij.nl

Voor € 8,25 per lot speelt u al mee.

Alvast hartelijk dank voor uw deelname.

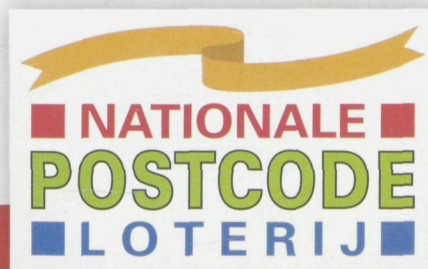


Foto: Foto Natura

De Postcode Loterij maakt dromen waar.

Servicepagina

Wegwijzer

De Kleine Aarde is als volgt te bereiken:

Vanaf NS-station Boxtel met de **treintaxi** tel.: (0411) 68 33 84.

Huurfiets: op werkdagen tel.: (0411) 68 59 99.

OV-fiets op werkdagen. Aanmelden bij OV-fiets: www.ovfiets.nl

Te voet (een half uur lopen); volg de bordjes in het centrum.

Per auto: vanaf de A2 uit de richting Den Bosch: afslag Boxtel-Noord, uit de richting Eindhoven: afslag Boxtel. Daarna de bordjes volgen.

Kijk op www.dekleineaarde.nl voor een routekaartje of kijk op www.routenet.nl

Toegangsprijzen

Vrienden van De Kleine Aarde: Gratis

Volwassenen: € 5,-

Kinderen 4-12 jaar: € 2,50

Kinderen tot 4 jaar: Gratis

Adresgegevens

De Kleine Aarde
bezoekadres: Het Klaverblad 1
5283 TV Boxtel
Postbus 151, 5280 AD Boxtel
Tel.: (0411) 68 49 21
Fax: (0411) 68 34 07
E-mail: info@dekleineaarde.nl
Website: www.dekleineaarde.nl

Openingstijden

Dinsdag - zondag 10.00 - 17.00 uur

**Veel voordeel voor
Vrienden van De Kleine Aarde:**
Vrienden van De Kleine Aarde krijgen
10% korting op alle cursussen, hebben gratis
entree tot het Eco-park en ontvangen vier maal
per jaar het magazine De Kleine Aarde.

**Word ook Vriend van De Kleine Aarde!*
Bel Abonnementenland
(0251) 25 79 18.**

Colofon

Uitgave: Stichting De Kleine Aarde

De Kleine Aarde wil zoveel mogelijk
mensen inspireren tot een duurzame
leefstijl.

Redactie:

Gürtan Ercan en Heleen van der Sanden

Fotografie:

Stefan Prinssen,
Heleen en Roos van der Sanden,

Advertenties:

Heleen Petter, tel. (0411) 68 49 21

Vormgeving:

Quadro Vormgevers, Oss

Druk: Incido, Uden



De Kleine Aarde is een van de goede
doelen van de Nationale Postcode Loterij.

Meer informatie over workshops en cursussen
op www.dekleineaarde.nl of tel. (0411) 68 49 21

Info, Workshops & Cursussen

☐ Ik wil graag meer informatie over:

☐ Groeps- en vergaderaccommodatie ☐ Cursussen ☐ Anders, namelijk:

☐ Ik wil graag deelnemen aan de volgende workshop of cursus:

Naam cursus: _____

Datum: _____

Aantal personen: _____

Naam: _____

☐ M ☐ V

Straat + huisnummer: _____

Postcode + woonplaats: _____

Telefoon: _____

E-mail: _____

Handtekening: _____

Knip deze antwoordkaart uit,
of maak een kopie en stuur de
ingevulde kaart naar:

**De Kleine Aarde,
Cursusadministratie,
Antwoordnummer 16151,
5280 VJ Boxtel.**

Een postzegel is niet nodig.

GrasLuifel®

wereld
primeur



Gras-BURGERS

Alle boeren met Graskippen ontvangen binnenkort van de Grasburger Organisatie (60.000 Grasburgers) gratis groene zeilen om GrasLuifels te bouwen bij de stallen voor de Graskippen.

De GrasLuifels worden geconstrueerd van zeer grote pakken stro (2 mtr. hoog), waarover zeilen worden gespannen. Een constructie waarmee 15 jaar ervaring is opgedaan.

ALTIJD NAAR BUITEN

Hierdoor kunnen de Graskippen weer iedere dag naar buiten. Dus niet alleen zomers als het mooi weer is, maar ook 's winters en in de lente/herfst als de vogelgriep heerst.

De Graskippen worden dan niet meer opgesloten in de stallen, maar kunnen in grote overdekte weiden dagelijks naar buiten. Hun overdekte leefruimte is daardoor met 50% vergroot.

VOORDELEN VOOR DE GRASKIPPEN

- Per 1 m2 overdekte ruimte worden door de GrasLuifels slechts 5 kippen gehouden. Nu nog 7 (Scharrel = 9-18 en Eko = 7-9).
- Snavels hoeven niet meer gekort te worden zoals bij Scharrel en Batterijkippen.
- Graskippen zijn door de enorme ruimte en het dagelijks buitenleven veel gezonder.
- De kostprijs voor Graskip Eieren of een AH Gras Ei gaat slechts met een halve cent per 10 eieren omhoog.

©©Stichting Gras Keurmerk, Postbus 110, 9530 AC Borger /Gras Ei/Graskippen/Grasdier

GrasDier in de Wei®

VLEESKIPPEN

Ook bij de stallen voor Vleeskippen kunnen de GrasLuifels worden gebruikt. Ook hier ontstaat een sterke verbetering van de gezondheid van de kippen, terwijl de prijs slechts met 2 cent per kip aan de boer verhoogd hoeft te worden.

Alleen al in Europa gaat het om jaarlijks 4 miljard vleeskippes die hierdoor weer dagelijks gezond naar buiten kunnen.

Speciale GrasLuifels voor varkens en koeien zijn nog in ontwikkeling op de Grasdier Proefbedrijven.

GOED VOOR MILJARDEN DIEREN IN EUROPA

Door de GrasLuifels zullen vele miljarden dieren in Europa een veel diervriendelijker leven kunnen gaan leiden, terwijl de prijs voor het vlees of de eieren nauwelijks omhoog hoeft.

Zie ook www.grasluifel.nl en steun de Grasdier Landbouw. Stem op www.grasburger.nl.

Maximaal 50 woorden. Tarief: t/m 20 woorden € 30,-. Daarboven € 1,50 per woord. Voor brieven onder nummer € 3,75 extra. Bewijsnummer € 5,- extra inclusief BTW. Stuur uw tekst op papier, per fax (lieft getypt) of e-mail naar Regeladvertenties, De Kleine Aarde, Postbus 151, 5280 AD Bostel, fax (0411) 68 34 07, h.petter@dekleineaarde.nl Vermeld uw adres; u krijgt een acceptgiro toegestuurd. De redactie behoudt zich het recht voor advertenties niet te plaatsen. Zend uw regeladvertentie voor het herfstnummer voor 15 juli 2006 in.

TE KOOP

FIN-OVEN bouwpakketten, geheel droog stapelbaar en in combinatie met leem/baksteenbouw. Inclusief stookdeuren met glas, roosters, enz. bouwtekening en bouwomschrijving. Bel voor documentatie. Tigchelaar Tegels (0566) 60 21 71 of fax (0566) 60 19 71.

Brede grenen vloerdelen, 16, 19 of 21 cm breed € 16,- p/m², incl. BTW. Kamerdroog. Evt. breder en in eiken. BAX TERHEYDEN. Tel. (076) 593 21 88.

Wij leveren onder garantie nieuwe, opnieuw geëmailleerde en gebruikte AGA's. Ook voor verhuizing, onderhoud, reparatie en ombouw naar gas kunt u bij ons terecht. De showroom is uitsluitend geopend op afspraak. Voor meer informatie zie onze website www.classiccookers.nl

ZEE VAN MARMERA/Istanbul, wijngaarden/olijven voor wijn/olijventeelt vanaf € 40.000,-. Tel. (010) 482 22 89 Ekurt48@hotmail.com (Arresleestr. 18, Rotterdam)

Actief energie besparen? ZONNEBOILERS, nog diverse aanbiedingen, met garantie. www.resourcesolar.nl, klik Bedrijfsprofiel, klik Handel. Doe-het-zelf of geïnstalleerd. Tel. (0492) 55 42 85.

Woonhuis op 0,45 ha, vrijstaande praktijkruimte/B&B. Woonkamer 30 m², 3 slaapkamers 12 m², woonkeuken 12 m², spekteekachel. Biologische moestuin, serre, vijver, goed o.v. Groningen 11 km. Henk Visser, Scharmer, tel. (050) 404 21 96, herstel@planet.nl

GRASVLEES (met Gras Keurmerk) van Grasvarkens, Graskippen en Graslammern afkomstig uit de Grasdier Landbouw. Ook Grasmelk Ijs van de Koe in de Klaver. Grasdieren kunnen dagelijks gezond naar buiten om te wroeten, te pikken of te grazen. Prijslst op aanvraag, bezorging eventueel thuis. Tel. (0599) 51 24 43, e-mail: greet_hospers@hotmail.com

GEZOCHT

Wij willen in Frankrijk voor permanente bewoning Scandinavisch houtchalet huren, vrij uitzicht, drie slaapkamers, cv, winkels maximum 5 km, tel. (00) (33) 254 25 39 50.

Op ECOLONIE kun je meewerken in de tuinen, bij de renovatie, op de geitenboerderij, in de keuken etc. Voor informatie raadpleeg je: www.Ecolonie.org

HUIS/BOERDERIJ in landelijke omgeving voor huwelijksceremonie en feest in Noord-Brabant of Utrecht. Max. 60 personen. Mogelijkheid overnachten is prettig. Cantigas@wanadoo.nl

GEPENSIONEERDE mensen en mensen met niet-aangeboren hersenletsel met een AWBZ-toewijzing om een antrop. woonvorm te realiseren in Amsterdam voor 6 mensen. Met ondersteuning van 2 huisouders hun gezamenlijke huishouding runnen en

willen assisteren in een bakkerij, winkeltje, tuin. Vragen, aanmeldingen per e-mail richten aan: alklank@home.nl

TE HUUR GEVRAAGD: tijdelijke woning (vakantie-), boerderijtje, voor een gezin met twee kindjes. In Bostel en omgeving (straat 15 km). Vanaf 1 juni-juli. Reacties; tel. (06) 22 49 32 89/ (073) 551 44 81.

TE HUUR/VAKANTIE

Nederland

Op zoek naar duurzame accommodaties, biologische restaurants, natuurvoedingswinkels, boerderijwinkels, én leuke uitstapjes in Nederland, Frankrijk of Portugal? Kijk op: www.duurzaamopvakantie.nl

Te huur in SEVENUM Limburg, rustieke appartementen, 2-8 pers., cv, op oude boerderij in bosrijke omgeving. Eigen natuur-tuin met dierenweide en speeltoestellen. Tevens minicamping. Folder: tel. (077) 467 25 93.

GELDERSE ACHTERHOEK. Vier stenen vakantiewoningen en minicamping bij woonboerderij. Fijne fietsomgeving. Als u van rust en ruimte houdt. Silvolde, tel. (0315) 32 97 28. www.meyboske.nl

Tipi te huur bij leefgemeenschap DE HOBBITSTEE in Wapserveen, ZW-Drenthe. Tevens kleine natuurkampeerstrook en alternatieve herberg. Tel. (0521) 32 00 77. www.leefgemeenschapdehobbitstee.nl

GORSSEL (tussen Deventer en Zutphen). Sfeervol vakantiehuus voor 2 personen te huur, op groot eigen terrein. Tel. (026) 364 78 15/364 20 26.

Maarntse Berg, UTRECHTSE HEUVELRUG, sfeervol vakantiehuus; vriendelijke, rustige camping; prachtig wandel- en fietsgebied, groot meer; max. 4 pers.; max. € 300 per week; tel. (0343) 75 93 37 of (06) 38 08 56 36.

Overnachten op een idyllische WOONBOERDERIJ te Bostel, nabij natuurgebied Kampina. Ook huur van aparte ruimte met bedstee en eenvoudige kookgelegenheid mogelijk. Tel. (0411) 68 64 22.

Frankrijk

Kleine, rustige camping in Z.W.-FRANKRIJK aan prachtig riviervtje. Ideaal voor kinderen en wandelaars. Biologische producten te koop op onze boerderij. Voor meer info/folder tel./fax (00) (33) (0)5 65 81 89 67, www.campingliort.com Moulin de Liort, 12440 La Salvétat-Peyralès

T.h. BRIANÇON (F) Z-kant Hoogalpen, chalet 4-5 p. veel ruimte; zeer geschikt voor kinderen, wandelen, klimmen, fietsen, kanoën, veel vogels, steensoorten, ook kamperen. Tel. (070) 386 39 25, (026) 334 26 63, of schrijf: F. Otter, Rembrandtlaan 81, 2271 GH Voorburg.

ANDERS & kleinschalig op vakantie www.petite-france.com Mens- en milieuvriendelijk.

ZUID-FRANSE CEVENNEN. 5 dagen bij de bio-geiten-boer! (www.encevennes.com) We tekenen zijn kudde, het weidse uitzicht, het landweggetje, de kippen of iets anders. Cursus onder begeleiding van prof. beeldend kunstenaar Leonore Folmer. Franse kok! Individuele kamer met douche. Vanaf € 250. JUNI wk. 24 + 25/SEPT. wk. 37 + 38. lnl.leonore@ladeveze-cevennes.com

ARDÈCHE, Zuid-Frankrijk, eenvoudig boerenhuis in de bergen. Rustieke en bosrijke omgeving. 2-4 personen. Prijs € 250. Tel./fax (0566) 65 14 92.

Behalve een hôtellerie en een prachtige natuurcamping beschikt ECOLONIE over drie GÎTES. www.ecolonie.org

Nog geen vakantie besproken? Mogelijk trekt de rust, ruimte en het uitzicht van ons 8-persoons huis in de VOGEZEN u aan. V.a. € 285 per week. Tel. (024) 323 47 38.

ZUID-FRANKRIJK, Cevennen, 8 km vanaf Anduze. Vrijstaand vakantiehuus geschikt voor 2 personen, meteen vanuit huis wandelen naar de Dôlmen. € 350 per week all-in. Informatie: Antoniahendriks@msn.com Tel. (00) (33) 466 34 51 91.

Ontdek het vulkaangebergte van de Cantal-Auvergne. 'LE CLOU' heeft gastenkamers, natuurkampeerterrein en drie vakantiehuusjes. Tel. (00) (33) 471 47 01 45. www.leclou-france.com

Polen

VAKANTIEBOERDERIJ Biały Bóbr in Zuidwest-Polen. Biały Bóbr is een pure en rustieke boerderij met twee slaapkamers, een slaapzaal, gastenkeuken, verblijfsruimte en tuin. Je kunt lekker luieren, helpen op de boerderij en veel verschillende activiteiten doen. Informatie: info@puurpolen.nl en www.puurpolen.nl

Portugal

CASA DONA MARIA Midden-Portugal: 2 appartementen te huur in Portugese vivenda, gelegen in pittoresk dorpje aan de rivier de Alva; ideaal voor wandelvakanties. www.casadonamaria.nl of tel. (013) 580 06 26.

VALE PORQUINHAS. Alentejo: enkele vakantiewoningen midden in de natuur, genieten van rust en ruimte. Mooi wandelgebied. Strand nabij. www.valeporquinhass.nl Tel. (00) (351) 283 99 79 04.

Israël, Turkije

Bijzondere wandelreizen: met bedoeïenen & hun kamelen door de Sinaiwoestijn of genieten van het mooie bizarre landschap van Cappadocië-Turkije! www.deserttracks.nl

DIVERSEN

DE GROENE RECLAMEADVISEURS, voor het ontwerpen en verzorgen van uw complete huisstijl, advertenties, milieuvriendelijk drukwerk, websites en communicatieadvies. www.degroenereclameadviseurs.nl

GREENCHOICE levert uitsluitend groene energie. Gegarandeerd voordeliger dan 'grijze' energie. Geen topsalarissen en toch goede service. Tel. (010) 478 23 26.

**Uw regeladvertentie ook op
www.dekleineaarde.nl**

Het is mogelijk om uw regeladvertentie ook op de website van De Kleine Aarde te plaatsen. Bel voor meer informatie Heleen Petter, tel. (0411) 68 49 21.



DE VOETAFDRUK VAN PIERRE WIND

‘Ik proef me helemaal gek’

Pierre Wind – kokoloog, dichter, kookentertainer, culinair digigraaf, foodstylist. Hij is het allemaal en zonder pose, want Pierre Wind is naturel. Een gesprek over biologisch eten, het intense geluk van cranberrysiroop, Argentijnse runderen en verplichte vakantie.

TEKST: ERIC SCHOONES
FOTO: PETER VAN MULKEN

Met zijn Mondiale Voetafdruk van 4,5 ha loopt Pierre Wind aardig in de pas met de gemiddelde Nederlander, maar voor de rest is hij allesbehalve doorsnee. Hij laat zich niet in een hokje stoppen en daarom kan hij niet uit de voeten met de meerkeuzevragen van de quick scan voor de Mondiale Voetafdruk. En vooral botst hij met enkele vragen van de nieuwe VoedselVoetafdruk: “Ik ben wel dag en nacht met koken bezig, maar thuis kook ik zelden.” Dat maakt antwoorden op sommige vragen best lastig. En ook: “In de zomer gebruik ik veel meer zuivel dan in de winter, wel een liter per dag. Wat vul je

dan in? Nou vooruit, gemiddeld dan maar. Fruit met yoghurt is mijn tussendoortje.” Hij kijkt me doordringend aan: “Zo’n verse fruitshake geeft je een geweldige stoot energie, man!”

Snackbar

Gezond eten is voor Wind een *must*. Hij maakte zich ‘wezenloos boos’ over een onderzoek van de Consumentenbond: “Ze beweerden dat biologische groenten niet gezonder zijn, maar vergeten de bestrijdingsmiddelen!” Hij noemt paprika, sla, uien en aardbeien als voorbeelden van gewassen die veel bestrijdingsmiddelen opnemen. “Dan kies ik voor biologisch. In wortelen is dat veel minder en dan maak ik me minder druk over biologisch of niet.”

Wind werkte in verschillende Michelin-sterrenrestaurants, maar hij is ook een fan van de snackbar, 'een mooi Hollands fenomeen'. Hij vindt het jammer dat je er geen biokroket kunt krijgen. "Mensen leven niet expres ongezond, maar ze hebben geen keus omdat ze er niet echt het fijne van weten. Ze weten bijvoorbeeld niet hoe slecht bestrijdingsmiddelen zijn of hoe slecht aspartaam (kunstmatige zoetstof in frisdranken en zoetjes) is." Wind is geen vegetariër: "Vis is fantastisch, maar je moet naar een goeie visboer die weet dat je in januari en februari, als de vissen kuitschieten, geen schol moet vangen."

Hoe meer je weet, des te bewuster en gezonder je eet, lijkt zijn motto: "Dat is ook het belangrijkste doel van de smaaklessen aan kinderen op basisscholen. Maar je moet wel op de kleuterleeftijd beginnen anders ben je te laat."

Klantvriendelijk

"Biologische producten zijn vaak van een grove saaiheid. Je moet leuke, nieuwe producten maken die zichzelf verkopen. Biologische cola is onzin, het kan niet en het werkt niet. De frisdrank Amé vind ik een goed voorbeeld. Ik drink geen alcohol en eet niks waar suiker aan is toegevoegd, dus voor mij is het ideaal. Het is een mooi product, lekker, eigentijds, gemaakt van oosterse kruiden, vruchtensap en bronwater." Een goed verhaal, en dat is voor Wind belangrijk: "Biologische producten moeten anders zijn, zich onderscheiden en niet nagemaakt worden van gewone dingen."

"Wat mij vaak opvalt in natuurvoedingswinkels is de geringe klantvriendelijkheid, net alsof je geen lol mag hebben met gezond en eerlijk voedsel. Dat imago kan veel beter en het is jammer, want ze hebben de meest prachtige producten." Hij straalt: "Zo'n cranberrysiroop, zóó mooi, ik ben dan echt gelukkig, dat zuur in je mond, waarom heeft die klotesupermarkt dat nu weer niet? In de ecowinkels liggen de heerlijkste mosterd en

de lekkerste snoepjes die je nergens anders kunt vinden, vaak weggemoffeld in een hoekje. Met een goede marketing zouden ze veel meer mensen bereiken."

Mobieltje

Voor de rest is Wind niet heel bewust met duurzaamheid bezig. "Ik weet niet eens hoeveel ik aan gas en elektra betaal, ik kijk alleen aan het eind van het jaar of ik moet bijbetalen. Ik heb een klein tuintje, weet helemaal niet hoe groot, daar ben ik niet mee bezig." En passant draait hij het gas uit, dat onnodig brandt. "Kijk, zo ben ik nu ook weer", zegt hij met een kwinkslag, "en als je op lijnzaadolie kunt autorijden, zal ik de eerste zijn."

"Ik ben wel een freak met apparaten en gadgets. Zo heb ik zeven computers in huis, maar die gebruik ik allemaal voor mijn werk: foto's, films maken en schrijven. Ik ben geen chatter en ik doe geen spelletjes. Ik koop ook elk halfjaar een nieuw mobieltje,

'Biologische producten moeten anders zijn, zich onderscheiden.'

dat is mijn kantoor weet je, er zitten geen familiefoto's op. Ik heb niks met tweedehands spullen, maar koop wel topkwaliteit. Zelfs die pen van veertig euro verlies ik regelmatig. Ik kan er niet tegen als dingen niet werken. Het ongevraagde drukwerk is wel irritant: ze pleuren het maar in de brievenbus."

Pamela Andersons

Wind was voor zijn werk veel op reis, voor hem gingen er deuren open die voor anderen gesloten bleven: "Japan is perfect georganiseerd, heel anders dan Afrika. Ik was daar in een dorpje dat helemaal draaide op één hotel. Nog nooit zoveel bediening per vierkante meter meegemaakt! Wacht even met die *efficiency*, dacht ik nog, ze hebben tenminste werk." In Argentinië en

Brazilië bezocht hij 'prachtige ecofarms'.

"De runderen die daar lopen zien er niet uit, het zijn geen Pamela Andersons, maar het is fantastisch vlees. De bootreis kost wel veel energie, maar daardoor krijgt het vlees ook de tijd om te rijpen en wordt het malser."

Proef je dan die vrijheid? "Ja! Die beesten moeten nog vechten voor hun eten, ze hebben een mooi leven gehad. Wat is beter? De vrijheid van die beesten plus die kilometers of hier de bio-industrie?"

Verplicht met vakantie is voor Wind eigenlijk vreselijk. De laatste jaren sloeg hij veel vakanties over. Hij ging welgeteld één keer in zijn leven met de auto weg, met een cabrio naar Kroatië, "maar dat was wel te gek, hoor!"

Nee, laat Wind maar liever thuis, gewoon in de keuken: "Ik ben gelukkig als ik een beetje relaxed mijn ding kan doen. Het leven is toch één grote vakantie voor mij."

DE STELLING

VAN PIERRE WIND:

'Kant-en-klaar is overbodig'

"Aardappel Anders is een bekend fabriekspotproduct waar een roomachtig goedje in zit dat je kunt gebruiken om een aardappelgratin mee te maken. Absoluut overbodig, want ik heb het getest. Het was niet goedkoper, niet lekkerder en ook niet sneller dan verse aardappelgratin. Dit potje is een voorbeeld van vele overbodige fabrieksproducten. Overbodig, want als je vers kookt is het vaak goedkoper, gezonder en nog sneller ook."

Reageren op de stelling?

Mail naar: redactie@dekleineaarde.nl



Het model van de Mondiale Voetafdruk staat centraal op De Kleine Aarde. In dit model wordt de milieudruk van je leefstijl uitgedrukt als het ruimtebeslag dat je daarmee legt op de aarde. Hoeveel ruimte dat is hangt onder meer af van je consumptiegedrag. Het model berekent de oppervlakte die met jouw levensstijl nodig is voor bijvoorbeeld energie en grondstoffen, productie van voedsel, wonen enzovoorts. Per wereldburger is er 1,8 hectare beschikbaar, inclusief natuur. Dit noemen we het Eerlijk Aarde Aandeel. In Nederland gebruiken we gemiddeld 4,7 ha.

REDACTIE: ERIC SCHOONES EN JAN JUFFERMANS

OP GELIJKE VOET

Nicoleta Mitut uit Roemenië

Nicoleta Mitut is projectmedewerker internationale betrekkingen bij de gemeente Deventer en ze leerde het vak aan de Sorbonne in Parijs: "De eerste jaren in Parijs waren heel moeilijk, maar ik heb veel levenservaring opgedaan." Ze koos ervoor om stage te lopen in Deventer, omdat Deventer partnerstad is van haar geboortestad Sibiu, in het hartje van Roemenië en volgend jaar culturele hoofdstad van Europa. "Ik kwam hier voor het eerst met Koninginnedag in 1997, een leuke kennismaking. Ik wilde graag iets terugdoen voor mijn land en werken aan de opbouw in mijn eigen stad was natuurlijk nog mooier."



Met de revolutie van december 1998 kwam er nieuwe hoop voor Roemenië. Volgend jaar of in 2008 zal Roemenië toetreden tot de EU. De komende decennia is in Roemenië een investering van 30 tot 40 miljard euro nodig om milieuvervuiling tegen te gaan volgens westerse normen. De helft van alle Roemenen kent geen vuilophalddienst. Veertig procent van het huisvuil is recyclebaar maar wordt gestort. Chemisch afval wordt niet apart verwerkt, en er wordt nauwelijks huisvuil verbrand. Stortplaatsen vervuilen het oppervlakte- en grondwater.

Veel huizen zijn nog niet aangesloten op waterleiding of riolering. "Vanuit Nederland wordt ook aan waterbeheer gewerkt in Sibiu, door onder andere ingenieursbureau Witteveen+Bos. De gemeente Deventer ondersteunt die projecten op politiek niveau. We hebben ook contacten met de provincie Overijssel. De provincie steunt waterbeheerprojecten om in rurale gebieden in het zuiden van Roemenië, waar riolering aanleggen een kostbare zaak is, alternatieve toiletten te installeren."

Deventer is heel actief in transitielanden, zoals Roemenië en Turkije. "Het stadium van humanitaire hulp na de revolutie is nu wel voorbij. Het gaat nu om het versterken van het lokaal bestuur, zodat de aanwezige kennis efficiënt gebruikt wordt en plannen goed worden aangepakt. Het is een uitdaging om de Roemenen daarbij te helpen."

De verschillen tussen Nederland en Roemenië zijn groot. "De middenklasse - die groot is in Nederland - ontbreekt in Roemenië, je bent heel arm of heel rijk. De maatschappij is nog erg hiërarchisch en bureaucratisch en het politieke systeem is nog te weinig transparant. Een probleem bij het ontwikkelen van plannen is de dominante mondelinge cultuur in Roemenië, mensen hebben nog een drempel te overwinnen om plannen te schrijven, omdat in het communistische systeem documenten vaak tegen mensen werden gebruikt." In alle projecten is de burgerparticipatie heel belangrijk. "Die is van groot belang voor een duurzame ontwikkeling."

De gemeente Deventer werkt samen met de gemeente Sibiu om burgerparticipatie te stimuleren. Deventer heeft met de Stichting Deventer-Roemenië en de Stichting Overbetuwe en Marginimea Sibiului een fonds in het leven geroepen waarmee kleinschalige projecten, geïnitieerd door maatschappelijke organisaties in Sibiu en de omgeving, worden ondersteund. Het gaat dan om het onderhouden van groenvoorzieningen, een park schoonmaken of het opzetten van een vereniging van huiseigenaren.

Leuk is dat de internationale samenwerking in de stad Deventer echt leeft. "Er zijn hier veel activiteiten voor minderheden, zoals de muziekserie Deventer Internationaal, met veel muziek uit die landen." Mist Nicoleta Parijs dan niet? "Parijs is natuurlijk een ander verhaal, maar in Deventer bruist het ook heel aardig."



Voetafdrukbelasting

Er zijn diverse termen voor een economie die niet ten koste gaat van mensen en het mondiaal milieu: bijvoorbeeld solidaire, ecologische en duurzame economie. Thera van Osch koos voor Zorg-Economie en heeft daarmee een term gevonden die misschien meer mensen aanspreekt om zich met een aantrekkelijke economie bezig te houden. In haar concept gebruikt ze zowel aan de kant van de analyse als bij de oplossingen de Mondiale Voetafdruk. Een van de maatregelen is de invoering van een Voetafdrukbelasting of Footprinttax, die evenredig is aan de claim op de 'commons' ofwel op fossiele energie, ruimte en grondstoffen.

Meer info: www.oqadvies.com

CO₂-dieet op BP-site

Eerst was hij alleen in Noord-Amerika in gebruik, maar nu ook in Europa. In maart zette BP het verhaal over de kooldioxide of *carbon-footprint* op zijn sites in diverse Europese landen. Zie de Engelse versie op www.bp.com en de Duitse versie op www.co2-fussabdruck.de. Er wordt informatie gegeven over de voetafdruk zelf, en vervolgens kan iedereen met een fraaie scan de eigen CO₂-voetafdruk meten. Ook worden er tips gegeven voor verbetering: een CO₂-dieet.

Voetafdruk voor scholen

Enkele scholen in Nederland willen de voetafdruk voor de school bepalen, analoog aan het model voor de bedrijfsvoetafdruk. De bedoeling is dat leerlingen uit het voortgezet onderwijs met het model aan de gang gaan om de voetafdruk van hun school en haar bewoners te berekenen.

Hoe meer scholen meedoen, des te groter wordt het draagvlak voor het plan. Scholen en docenten die hiervoor belangstelling hebben kunnen contact opnemen met Jochem Jantzen of Henk van der Woerd van TME (tme@tme.nu).

Met de Mondiale Voetafdruk worden niet alleen grote mondiale verschillen duidelijk, maar ook de milieueffecten van onze persoonlijke leefstijl. Met deze inzichten kan iedereen in het dagelijks leven daadwerkelijk iets doen om zijn Mondiale Voetafdruk te verkleinen. En dat is nodig, want veel wereldburgers, waaronder wij in Nederland leven op te grote voet. Op www.voetenbank.nl kun je zelf eenvoudig je MV uitrekenen. Op www.vakantievoetafdruk.nl en www.voedselvoetafdruk.nl meet je het effect van je vakanties en je voedingsgewoonten op het milieu.

Mondiale conferentie over de Footprint

Voor wie nog een mooie combinatie zoekt van een conferentie en last minute-vakantie, is Siena in Italië dit jaar een goede optie. Daar wordt namelijk van 14 t/m 17 juni de eerste mondiale conferentie gehouden over het model van de ecologische voetafdruk. Alle informatie is te vinden op de site van het Global Footprint Network: www.footprintnetwork.org, onder 'Upcoming Events'.

Rapport over Footprints in Azië/Pacific

In Hong Kong werd onlangs door het Global Footprint Network en het Wereldnatuurfonds het nieuwe rapport 'Asia-Pacific 2005: The Ecological Footprint and Natural Wealth' gepresenteerd. Het rapport laat zien dat sinds 1961 de regio haar consumptie heeft verdubbeld en nu bijna 40 procent van de totale capaciteit van de mondiale ecosystemen gebruikt. In het gebied woont 55 procent van de wereldbevolking. Meer info op www.footprintnetwork.org

Een biertje van 1,7 m²

De nieuwe site www.voedselvoetafdruk.nl van De Kleine Aarde is beschikbaar. Daar kan iedereen nu haar of zijn persoonlijke Voedsel-Voetafdruk meten, aan de hand van 15 vragen. Op de site worden voorbeelden gegeven van flinke voetafdrukken voor ogenschijnlijk bescheiden producten. Zo scoort een biertje een Mondiale Voetafdruk van 1,7 m². Die ruimte is nodig voor het telen van de gerst en de hop, de energie voor het oogsten, vervoer en het hele brouwproces. En daarna nog de nodige energie voor vat of fles, het etiketje en het vervoer naar winkel of café. Ofwel: de hele keten telt mee. Een wijntje vergt opvallend minder dan bier: 0,9 m². Een kroket kost 2,5 m² en een kilo kaas 25 m². Vlees scoort gemiddeld 35 m² per kilo.



UIT DE KLEINE AARDE WINKEL

Praktisch picknicken

Handig en verstandig, zo'n praktische picknickrugzak.

Handig omdat je nu alles bij elkaar hebt om er een gezellig uitje van te maken. Verstandig omdat het kunststof bestek, de borden én de drinkglazen keer op keer gebruikt kunnen worden en je dus geen wegwerpspullen meer hoeft te gebruiken.

Deze 4-persoons picknickrugzak meet 44 x 33 cm en is 20 cm diep.

Prijs € 33,- plus € 4,50 verzendkosten.



Bestellen

Maak het totaalbedrag (inclusief € 4,50 verzendkosten per bestelling) over op postbankrekening 342300 van Premium & Promotion Partners in Heemstede, o.v.v. 'Picknickrugzak' en het gewenste aantal. Vermeld alstublieft duidelijk uw adres bij schriftelijke én internet-overboeking! Deze aanbieding geldt zolang de voorraad strekt.



GEZONDE VOEDING OP SCHOOL Jong geleerd...

We eten steeds meer *junkfood* en zijn vervreemd van ons voedsel. In Engeland startte Jamie Oliver het *Feed me better*-project om dit te veranderen. Ook in Nederland zetten verschillende initiatiefnemers hun beste beentje voor om gezonde voeding onder de aandacht van de schoolgaande jeugd te brengen.

TEKST: DOLORES BROUWER

Op tv was het geploeter van Jamie Oliver te volgen. Zijn *Feed me better*-kruistocht is niet voor niets geweest. Oliver heeft de Britten de ogen geopend. De School Food Trust – opgericht door de Engelse staatssecretaris van Onderwijs – heeft besloten vanaf september 2006 nieuwe maatstaven in te voeren. Deze gelden voor al het voedsel dat verkrijgbaar is op Engelse scholen, inclusief hun automaten, snoepwinkels en cafetaria's. Zo zal het verboden worden snoep of zakjes chips te verkopen. Hiervoor in de plaats komen zakjes ongezoeten noten en zaden. Verder moet op elke school een assortiment verse groenten en fruit beschikbaar zijn en moeten de kinderen toegang hebben tot vers, gekoeld drinkwater. Ook in Nederland zijn er gelukkig tal van initiatieven op dit gebied. Deze zijn nu nog gebaseerd op vrijwillige medewerking van scholen. Het wachten is op de overheid. Hiernaast volgt een aantal inspirerende Nederlandse schoolprojecten.

De kok: smaaklessen op school
Het was de droom van tv-kok Pierre Wind: smaaklessen in het basisonderwijs. Eigenlijk zou Wind het liefst zien dat voedingslessen op school verplicht worden. Maar zo lang dat nog niet het geval is, wil hij kinderen op een leuke, praktische manier liefde voor voedsel bijbrengen. Wind ontwikkelde al in 2001 een serie smaaklessen om toe te passen op Rotterdamse scholen. Dit ambitieuze plan lag een tijdje stil, maar het Innovatienetwerk Groene Ruimte en Agrocluster pakte het op. Het plan werd ondergebracht bij onder andere Wageningen Universiteit en Researchcentrum. Chantal Vrijhof, medewerkster van het team smaaklessen van deze universiteit, vertelt: "We hebben het pakket verder ontwikkeld tot de zogeheten Smaakleskist. In deze kist zitten naast lesmappen ook allerlei materialen om proefjes te doen met voedsel, want kinderen vinden dit over het algemeen heel leuk en leerzaam. De zintuigen spelen een belangrijke rol in de lessen." De Smaakleskist is waarschijnlijk begin

volgend schooljaar klaar. Er komt ook een website met onder andere lesmateriaal, leuke toepassingen voor kinderen en achtergrondinformatie over voeding en voedsel. Meer informatie op www.smaaklessen.nl

De moeder: de smaak te pakken
"Sinds mijn twintigste ben ik bezig met het herontdekken van wat natuur is", vertelt Esther Boukema, initiatiefneemster van De Smaak te Pakken. "Ik groeide op tussen de boeken. Ontwerpen en boeken samenstellen werd mijn vak. Tegelijkertijd had ik het gevoel dat je de echte wereld of de natuur niet uit boeken kunt leren begrijpen. Anderhalf jaar geleden kwam ik op de school van mijn zoon in contact met een moeder die iets aan het overblijven wilde veranderen. Ze vond het maar niets dat de kinderen in twintig minuten hun boterhammetjes moesten opeten. Mijn eigen zoon kwam ook vaak thuis met een volle trommel, omdat hij niet genoeg tijd had gekregen om het op te eten. Die moeder vroeg of ik haar wilde helpen om biologische maaltijden te bereiden op

school. Aangezien koken een van mijn passies is, besloot ik mee te doen. Ons 'kinderrestaurant' werd een groot feest. Alle ingrediënten waren vers en van het seizoen. Bovendien hadden we de tafels feestelijk gedekt. De kinderen, van 4 tot 6 jaar, vonden het heerlijk om even uit de schoolse sfeer weg te zijn. Er kwamen al gauw ouders naar ons toe, die verbaasd vroegen hoe we het voor elkaar hadden gekregen dat hun kind groente at!

Toen het project afgelopen was, had ik de smaak te pakken. Het was me duidelijk geworden wat ik wilde: kinderen via voeding gevoel voor de natuur bijbrengen, door met hen te koken en op ontdekkingsreis te gaan. Bijvoorbeeld naar een appelboomgaard. Hoe en wanneer groeien die appels nu eigenlijk? Met subsidie van het VSB Fonds, het Triodos fonds en het FK Hein Fonds ga ik een jaar lang lessen uitwerken en uittesten. Ik wil de lessen voor De Smaak te Pakken vooral samen met de kinderen ontwikkelen. Bedenken en meteen uittesten, dan sluit het aan bij hun belevingswereld. Ik wil zeker de biologische landbouw onder de aandacht brengen, want ik vind dat er ook op scholen te weinig aandacht is voor duurzaamheid. Verder wil ik een cursus 'samen koken met je kind' ontwikkelen. Ik merk dat veel ouders willen weten hoe ze dat moeten aanpakken." Meer informatie op www.desmaaktepakken.nl

De supermarkt: klasselunch
Albert Heijn bedacht het project 'Klasselunch' voor leerlingen van groep

Biologische schoolmelk

De provinciale Milieufederaties, Dierenbescherming, IVN Nederland en Biologica willen zoveel mogelijk basisschoolkinderen aan de biologische schoolmelk (melk, karnemelk, chocolademelk of drinkyoghurt) krijgen. Zij doen hiervoor een beroep op ouders met kinderen op de basisschool. Doel is dat de komende twee jaar op minstens 120 scholen biologische schoolmelk wordt ingevoerd. De eerste 12 scholen zijn al begonnen! Bij de introductie van de EKO-melk horen lesprogramma's over biologische landbouw. Er worden ook excursies naar biologische boeren georganiseerd.

Meer info: Natuur- en Milieufederatie Utrecht, Ieke Benschop, projectleider.
Tel. (030) 254 44 57, mail: i.benschop@nmu.nl
www.biologischeschoolmelk.nl

8 van de basisschool. José Mes, woordvoerder van Albert Heijn, vertelt over het project: "We willen leerlingen laten zien dat een gezonde lunch ook lekker kan zijn. Bovendien willen we in een aantal lessen aandacht besteden aan wat het belang is van gezond eten. Wat doet het met je lichaam? Het lesmateriaal is met advies van het Voedingscentrum ontwikkeld. De klassen die meedoen krijgen gratis ingrediënten voor een gezonde lunch. Ze kunnen in de plaatselijke winkel een kist ophalen met daarin allerlei ingrediënten en recepten voor gezonde broodjes. De leerlingen kunnen zelf in de klas aan de slag om een gezonde lunch te maken." Het project blijkt een schot in de roos. Volgend jaar kunnen scholen zich weer opgeven. Meer informatie op www.klasselunch.nl

De cateraar: gezonde schoolkantine
Het Voedingscentrum in Den Haag brengt lespakketten uit voor gebruik in het basisonderwijs. Aangezien de schoolkantine op middelbare scholen een mooie kans biedt om jongeren gezonder te laten eten, bedacht het Voedingscentrum in 2004 het project De Gezonde Schoolkantine. Scholen kunnen met behulp van een pakket aan de slag. Dit pakket bevat informatie voor docenten, kantinebeheerders, schoolleiders en ouders. In de praktijk blijkt het veel tijd te kosten om over te schakelen. Schoolcateraar Cormet sprong handig in dit gat en kwam, na nauw overleg met het Voedingscentrum, met de formule: Balance Food. Voedingsconsultant Beeltje Liefers vertelt hierover: "Volgens de richtlijnen van het Voedingscentrum bestaat een gezond aanbod (in counter en automaten) voor 75% uit zogenaamde voorkeurs- en middenwegproducten en voor 25% uit uitzonderingsproducten. Voorkeursproducten zijn producten die altijd goed zijn, zoals fruit of bruin brood. Deze producten zijn in ons concept te herkennen aan een groene smiley (met de tekst 'Lekker gezond!'). Middenwegproducten hebben een oranje smiley ('Af en toe!'). Ze zijn wat vetter of bevatten minder vezels of meer energie. Voorbeelden zijn ham en halfvolle melk. Uitzonderingsproducten krijgen een rode smiley ('Niet te vaak!'). Roomijs, wit brood of een kroket vallen hieronder. Balance Food wil hiermee stimuleren dat jongeren gemiddeld 75% voorkeurs- of middenwegproducten kiezen. Mede doordat we aan zowel leerlingen als aan docenten goede voorlichting geven over gezonde voeding, werkt dit in de praktijk heel goed. In plaats van de bedoelde 75% wordt nu al voor 85% gekozen uit de groene en oranje

productgroepen. Wat ook meehelpt is dat het assortiment er zó uitziet, dat het jongeren aanspreekt. Verder maken we gezonde producten goedkoper dan ongezonde. In de toekomst willen we in ons assortiment ook een aantal biologische producten opnemen, zoals melk en fruit."

Als een school met Balance Food in zee gaat, heeft de school geen omkijken meer naar de catering. De exploitatie is voor rekening en risico van Balance Food. De kantinejuffrouw kan natuurlijk wel blijven. Er zijn al 70 scholen overstapt op dit systeem. Liefers: "We verwachten dat dit er in de zomer van 2006 ongeveer 150 zullen zijn. Het loopt echt storm!" Meer informatie op www.balancefood.nl



PIERRE WIND PROEFT EEN VOEDERBIET.

Ruiken, voelen, proeven

Op 22 april werden kinderen samen met hun ouders uitgenodigd voor een rondleiding op het biologische dynamische veebedrijf en Infocentrum Natuurlijk Genoegen in Driehuizen. Veehouder Jeroen Konijn en tv-kok Pierre Wind gaven rondleidingen. "We gingen op zoek naar wat de koeien eten", vertelt Konijn. "Pierre Wind en de kinderen beleefden als koeien het weiland, op de knieën én gras-etend! Het was een groot succes." Zelf zien en ervaren is belangrijk om aan kinderen duidelijk te maken waar hun voedsel vandaan komt. Het Netwerk Biologische Infocentra vindt de directe beleving op de boerderij een essentieel onderdeel van educatie over voeding en landbouw. Er zijn in Nederland 24 Biologische Infocentra, allen verbonden aan biologische bedrijven. Daar worden onder andere lessen, rondleidingen, excursies, en cursussen gegeven. Zo dragen de centra bij aan de kennismaking met de biologische landbouw door bezoekers te laten ruiken, voelen en proeven.

Meer info: www.biologischennetwerk.nl

Geen verpakking is voor het milieu natuurlijk het beste. Lang leve de eigen boodschappentas! Toch je tas vergeten? Let dan op het kiemplantlogo: daaraan herken je de composteerbare verpakkingen waarin steeds meer levensmiddelen verpakt worden. Sinds 2005 mogen deze verpakkingen (bijna) overal in de Gft-container.

TEKST: DOLORES BROUWER

Groene toekomst voor l

Het kiemplantlogo

Aan het kiemplantlogo kun je een composteerbare verpakking herkennen. Het kiemplantlogo wordt nu erkend in Duitsland, Nederland, Engeland, Zwitserland en Polen. Alle verpakkingen met het kiemplantlogo mogen in Nederland sinds 2005 in (bijna) alle gemeenten in de Gft-container. Hiervoor hebben de Belangenvereniging Composteerbare Producten Nederland (BCPN), de Vereniging Nederlandse Gemeenten (VNG) en de afvalverwerkende industrie de handen ineengeslagen.

Op verpakkingen staat soms dat je eerst contact moet opnemen met de gemeente hierover. Dit is om problemen te voorkomen. Sommige gemeenten baseren zich namelijk nog steeds op (te) oude contractteksten met hun composteerder. Mocht een gemeente een container weigeren, dan hoort de BCPN dit graag via info@bcpn.nl. Met die gemeente wordt dan contact opgenomen.



Verpakkingen in de supermarkt
Op dit moment zijn enkele supermarktketens begonnen met de overschakeling. Albert Heijn wil alle ongekoelde biologische groenten en fruit voortaan in composteerbare jasjes doen. Voor mango, kiwi, peen, appel, aardappelen, avocado, ui, cherrytomaat, komkommer en panklare biologische groenten is dit al gelukt. Voor zuurkool wordt nog naar een oplossing gezocht. Het is vooral een kwestie van tijd en overleg met leveranciers. In 2004 ontving de supermarktketen de BCPN-award voor haar inzet om bioplastics toe te passen.

Laurus wil 23 biologische en 19 reguliere producten in composteerbare verpakkingen gaan doen. Deze zullen dan vooral in de Super de Boer winkels liggen. Op jaarbasis denkt men 9 miljoen verpakkingen te vervangen. De keten wil door middel van het 'natuurplastic'-logo laten weten dat de verpakkingen uit hernieuwbare grondstoffen (maïs) gemaakt worden. De BCPN is echter niet zo blij met weer een nieuw logo en is momenteel in overleg hierover met Laurus. Eosta, groothandel in biologische groenten en fruit, levert alle Nederlandse producten en in Nederland verpakte producten al aan in composteerbare verpakkingen. Deze producten zijn te vinden bij Bas van der Heijden/Dirk van den Broek. De groothandel levert ook aan veel supermarkten in Europa en ontving in 2005 de BCPN-award. Overigens verschilt het aanbod aan biologische producten per winkel en per seizoen en dus ook het aantal aangetroffen producten in bioplastics. Dit geldt voor alle supermarktketens.

In het natuurvoedingskanaal verpakt de consument nog veel groenten en fruit zelf in papieren zakjes. Deze zijn overigens ook composteerbaar. Papieren zakjes zullen ook

steeds vaker het kiemplantlogo krijgen. Udea, leverancier van het natuurvoedingskanaal, verpakt al anderhalf jaar alle gesneden en overige voorverpakte groenten in composteerbare verpakkingen. Een belangrijke producent van composteerbare verpakkingen is Natura Packaging. Het bedrijf levert momenteel folies, zakken, trays en netjes.

Strengere eisen

Een composteerbare verpakking moet aan twee eisen voldoen. Ten eerste moet ze biologisch afbreekbaar zijn. Daarnaast moet ze composteerbaar zijn in een industriële composteerinstallatie. De Europese producenten van composteerbare verpakkingen hebben zelf een strenge norm opgesteld waaraan deze verpakkingen moeten voldoen. Als aan al deze eisen voldaan wordt, mag de verpakking het kiemplantlogo dragen. Op deze manier kunnen verpakkers, leveranciers, supermarkten, consumenten en afvalverwerkers zien dat het om composteerbare verpakkingen gaat. Dit is hard nodig, want qua uiterlijk zijn de composteerbare verpakkingen nauwelijks te onderscheiden van gangbare.

Milieuvoordeel

Wat is nu het milieuvoordeel van composteerbare verpakkingen ten opzichte van conventionele plastics? Conventionele plastics vallen niet alleen heel langzaam uiteen (dit duurt vaak tientallen jaren), ze zijn ook nog eens gemaakt van fossiele grondstoffen. Composteerbare verpakkingen worden in toenemende mate van hernieuwbare grondstoffen gemaakt, zoals zetmeel, suiker en cellulose. Deze grondstoffen worden gewonnen uit landbouwgewassen als maïs, aardappelen en suikerbieten of

Tip van De Kleine Aarde:**Vermijd overbodige verpakking**

Verse groenten en fruit hebben weinig verpakking nodig. Laat overdreven verpakte producten liggen. Kies liever statiegeldglas dan wegwerpglas en neem uw eigen boodschappentas mee.



bioplastics

uit reststromen uit de voedselverwerkende industrie (bijvoorbeeld melkwei en aardappelschillen). Volgens Christiaan Bolck, programmacoördinator *biobased products* aan Wageningen Universiteit en Researchcentrum, bepaalt vooral dit aspect de milieuwinst van composteerbare verpakkingen: "Als je de milieuwinst wilt schatten van composteerbare verpakkingen, moet je naar drie zaken kijken: het productieproces, het gebruik en de afvalverwijdering. Wanneer deze producten van hernieuwbare plantaardige grondstoffen gemaakt worden, dan zit de meeste winst in de productiefase. Ten eerste vormen plantaardige grondstoffen een onuitputtelijke bron, terwijl de hoeveelheid fossiele grondstoffen eindig is. Ten tweede tonen Life Cycle Analyses (LCA's) aan dat het gebruik van hernieuwbare grondstoffen in de productiefase veel minder energie kost en veel minder (netto) CO₂-uitstoot veroorzaakt, dan het gebruik van fossiele grondstoffen. Dit is een enorme milieuwinst. Of composteerbare verpakkingen in het gebruik milieuvriendelijker zijn dan conventionele, is nog onduidelijk. Kijken we naar de afvalverwijdering, dan is er nog te weinig informatie beschikbaar om te zeggen dat composteren beter voor het milieu is dan bijvoorbeeld verbranden, hoewel alles wel in die richting wijst. Voor beide methodes is een gesloten materialen cirkel mogelijk. Zowel verbranden als compostering leveren water en CO₂ op. Bij verbranden ontstaat as en nuttige thermische energie, waarvan we tot nu toe 20% kunnen terugwinnen. Compost kan in de land- en tuinbouw toegepast worden. Composteerinstallaties zijn minder milieubelastend dan andere afvalverwerkingsinstallaties, doordat er minder toxische stoffen gevormd worden.

Bioplastics in het kort

Biologisch afbreekbare verpakkingen worden ook wel Bioplastics of BDP's genoemd (BioDegradable Plastics). Een verpakking is biologisch afbreekbaar als deze onder specifieke omstandigheden (in de grond, op de composthoop of in het water) binnen een bepaalde periode onder invloed van biologische activiteit (schimmels, bacteriën) uiteenvalt tot natuurlijke bouwstenen, zoals water, CO₂ en humus. De verpakking wordt composteerbaar genoemd als deze biologisch afbreekbaar is en volledig uiteenvalt in een industriële composteringsfaciliteit (dus niet op de eigen composthoop) binnen de termijn die gebruikelijk is voor het composteren van Gft. Biologische afbreekbaarheid wordt niet bepaald door de gebruikte grondstof (fossiel of hernieuwbaar), maar door de chemische structuur. De industrie heeft zichzelf vrijwillig een norm opgelegd (EN 13432), waaraan alle composteerbare verpakkingen moeten voldoen. Alle verpakkingen die aan deze norm voldoen, mogen het kiemplantlogo dragen. In Nederland mogen alle verpakkingen met het kiemplantlogo in de Gft-container.

De toekomst

De verwachting is dat de vraag naar biologisch afbreekbare en composteerbare plastics zal toenemen. Zeker als de consument er beter mee bekend is. Naast voedselverpakkingen zijn er nog veel meer toepassingsmogelijkheden voor deze plastics. Te denken valt aan cateringproducten als borden, bestek en bekertjes, bepaalde textielsoorten, handenarbeidproducten, plantenpotten, landbouwplastic en producten voor in de gezondheidszorg zoals implantaten, handschoenen en operatiematerialen. Ook de verpakking waarin magazine *De Kleine Aarde* naar de abonnees wordt verstuurd draagt het kiemplantlogo en mag dus in de Gft-bak!

Onbekend maakt onbemind

Volgens Remy Jongboom, voorzitter van de BCPN, is de doorsnee consument nog veel te weinig op de hoogte van het bestaan van composteerbare verpakkingen. "Voor consumenten is er de website www.bioplasticsplaza.nl met veel informatie. Verder proberen we de bekendheid bij de consument te vergroten door zoveel mogelijk van dit soort verpakkingen op de markt te krijgen."



DE GROENE VAKANTIEGIDS



DE GROENE VAKANTIEGIDS



Overige gidsen:

- Benelux
- Spanje/Portugal
- Bulgarije
- Baltische Staten
- Oostenrijk/Zwitserland
- Duitsland
- Polen

Rust en ruimte, weg van de massa

Stuur de bon in een ongefrankeerde envelop naar ECEAT
antwoordnummer 11236, 1000 PE Amsterdam
020 - 668 10 30 • www.eceat.nl • klantenservice@eceat.nl

BON

Naam _____
Adres _____
Postcode / plaats _____
Uw bestelling: _____
Aantrekkelijke korting bij bestelling meerdere gidsen.

Familienhotel/ Hüttenberg

Braunwald

www.hotelhuettenberg.ch

Een huiselijk familiehôtel voor de actieve vakantieganger midden in een veelzijdig wandelgebied in de Zwitserse Alpen.

betaalbaar - gezellig - rookvrij

volpension va. € 42,-
speciale kinderprijzen

Koert & Martje Zoetmulder
Hotel Hüttenberg
8784 Braunwald
Zwitserland
0041 55 643 3244
mail@hotelhuettenberg.ch



ZOMERTOPPERS

Onbezorgd op vakantie met Freeplay

De Freeplay **Summit**. Duurzaam design.
Klokradio en
Wereldontvanger
ineen. Oplaadbaar
door zon, lichtnet en
het gepatenteerde
suppersnelle
opwindsysteem



De Sherpa
Zak-lantaarn is met
gegarandeerd 100.000
branduren eindelijk
oplaadbaar. Met de
hand en via het lichtnet.

Verkrijgbaar bij De Kleine Aarde of te bestellen bij
Gizmolink Nederland: (0516) 47 12 02
info@gizmolink.nl - www.gizmolink.nl

leemstuc tadelakt kalk/verf

Ecodecor



verbeelding brengt ons overal
www.ecodecor.nl
06-42403282

Mark (41): zelfstandig ondernemer
Victorine (41): researcher/regisseur
Janna (5 maanden)
Inkomen: boven modaal
Percentage biologisch eten: 50
VoedselVoetafdruk: 1,33 ha

TEKST EN FOTO: SABINE HORSTING



Waarom kies je voor biologisch?

"In de eerste plaats omdat we het lekkerder vinden! Als je eenmaal biologische kip hebt geproefd, dan wil je nooit meer iets anders. Het is weliswaar twee keer zo duur, maar er zit veel meer smaak aan. Je krijgt dus meer waar voor je geld. Naarmate we meer biologische groente eten worden we steeds treuriger van de smaak van reguliere groente. Als je biologische groente van het seizoen koopt ben je niet duurder, soms zelf goedkoper uit. Je laten leiden door de seizoenen vraagt wel meer creativiteit. Koken is een hobby van ons. We maken tegenwoordig simpel en lekker eten, *slow food*-achtig, met weinig ingrediënten, maar wel van hoge kwaliteit, eigenlijk zoals ze dat in Italië doen. Vooral bij vlees en zuivel speelt voor ons mee dat het product mens-, dier- en milieuvriendelijk wordt geproduceerd. Het hebben van een kind maakt ons ook bewuster, dan gaat 'gezond' meer een rol spelen. Maar we zullen nooit 'streng in de leer' worden! Dat doen we nergens mee, dus ook niet met voeding."

Welke producten koop je biologisch?

"Vlees en groente zo veel mogelijk, 'omfietswijn' uit de Supermarkt Wijngids, appelsap, venkelthee voor Janna. Lekkere biologische koffie hebben we nog niet kunnen vinden. Kaas kopen we altijd op zaterdag op de gewone markt bij een vaste kraam. We vinden de mensen daar ontzettend aardig en de kaas lekker. Ze hebben er ook goede jonge kaas met EKO-keurmerk."

Waar doe je je boodschappen?

"AH, verschillende biologische winkels, de biologische slager, de gewone en de biologische markt, de Lidl. We gaan ook geregeld naar Belgische supermarkten,

omdat ze een heel breed assortiment hebben, ook biologisch. Het is net allemaal wat aantrekkelijker vormgegeven, de styling is uitnodigender. De *look and feel* van producten vinden we ook belangrijk. Biologisch eten in Nederland ziet er vaak 'streng' uit, het zou zichzelf wat beter kunnen verkopen. Verder zijn de smaken in België 'zuurder' en daar houden we van. Mosterd, zure augurkjes en azijn kopen we het liefst daar. Als we in Italië op vakantie zijn slaan we olijfolie en biologische jam in."

Hoe haal je je boodschappen?

"Met de fiets of lopend met de kinderwagen. Vroeger nog wel eens met de auto naar de Lidl."

Wat is je Gouden Tip?

"In de winter zijn de verse tomaten niet zo lekker, ook de biologische niet. Biologische tomaten uit blik zijn super, je kunt er bijvoorbeeld heel goed soep mee maken."

Tip van De Kleine Aarde: Geen gentech

Kiezen voor biologische producten betekent dat je geen genetisch gemani-puleerd voedsel in huis haalt. Producten met het EKO-keur zijn gegarandeerd gentechvrij.

Mark, Victorine en Janna



Wie kient zal oogsten

Zaden laten kiemen is ideaal voor ongeduldige tuinders: ongeveer vijf dagen na het zaaien heb je al resultaat: smakelijke vitaminebommetjes.

TEKST: MACHTELD KLEES

Het laten kiemen van zaden is al duizenden jaren oud. Al 3000 voor Chr. was in China de heilzame werking van ontkiemde bonen bekend. Ook op lange scheepsreizen werden bonen meegenomen. De bonen hadden slechts water nodig om te ontkiemen. De ontkiemde bonen waren een prima middel tegen scheurbuik. Opgeslagen in het zaad zit reservevoedsel en het eerste stadium van de plant, een piepklein stengeltje met twee kiemblaadjes. Totdat het met eigen wortels vocht en voedsel op kan nemen is het afhankelijk van het reservevoedsel om te groeien. Dat reservevoedsel bestaat voor een groot deel uit koolhydraten, eiwitten, vitamines en mineralen. Het droge zaad is voor mensen slecht verteerbaar. Tijdens het kiemproces worden de koolhydraten omgezet in eenvoudige suikers, vallen de eiwitten uiteen in onder meer aminozuren en neemt het vitaminegehalte sterk toe. Het resultaat is een smakelijk, goed verteerbaar hapje.

Voor de poes

Alfalfa is de naam voor de gekiemde zaden van luzerne, een vlinderbloemige. De dunne stengeltjes worden veel in restaurants gebruikt als garnering, en smaken ook heerlijk door salade, op brood en bij ei.

Taugé is de naam voor de forse gekiemde stengels van het groene katjang idjoe-boontje. Een oude bekende uit de Chinese keuken en heel geschikt om te roerbakken.

Ui- of preikiem, met kleine zwarte zaden en dunne groenige stengels, lijkt op alfalfa

maar geeft een veel pittiger, uiteraard naar ui smakende kiem. Heerlijk voor op het brood.

Misschien is **tuinkers** wel de bekendste kiemgroente. Bij tuinkers vallen de pittige smaak en geur op. Traditioneel lekker op een beschuitje met kaas, maar ook in salades.

Tegenwoordig staan ook de kiemen van de koolsoorten zoals broccoli sterk in de belangstelling. Deze kiemen bevatten een zeer hoog gehalte aan glucosinolaten. Deze verbindingen van glucose en zwavel zouden een belangrijke rol spelen bij het voorkomen van kanker en hart- en vaatziekten. Er zijn kiemmixen van gemengde koolsoorten en van alleen broccoli in de handel.

Er zijn nog tal van minder bekende kiemers. Behalve taugé zijn ook andere bonensoorten zoals kikkererwten en linzen geschikt. Wie een pittige smaak wil, kan het beste radijs of gele mosterd proberen.

Zelfs aan de poes is gedacht, want de kiemen van tarwe, voor deze gelegenheid in een potje gezaaid, worden in de handel verkocht als kattengras. Doe de poes dus eens een plezier en zaai een handje tarwe.

Aan de slag

Om zaden te laten kiemen zijn er speciale sets in de handel, vaak verkocht bij natuurvoedingswinkels en reformhuizen. Deze sets werken prima, maar zijn niet echt nodig. Prima resultaten zijn te boeken met een lege, schone pot met een wijde hals, bijvoorbeeld van augurken en een stuk kunststof

horrengaas (geen aluminium) dat de opening helemaal afsluit. Zet dit vast met een stevig postbode-elastiek. Daarnaast zijn een bakje en een theedoek nodig. Doe zoveel zaad in de pot dat de bodem juist bedekt is. Vul de pot met schoon water en laat het geheel acht uur staan. Dankzij dit weken zal de kieming vlotter verlopen. Keer de pot om, laat het water eruit lopen en zet de pot schuin (zodat er lucht bij kan). Drapeer de theedoek er overheen zodat er geen licht bijkomt. Zoek een warme plek voor het geheel en spoel de zaden twee keer per dag met schoon water om. Het horrengaas fungeert hierbij als zeef. Dagelijks zullen de ontkiemende zaadjes verder groeien. Na een dag of vijf is het meestal goed, dat hangt van de temperatuur af. Dan mag de doek eraf. Als de kiemen nog een dag in het licht staan verhoogt dat het gehalte aan vitamine C en klaar is Kees. Bewaar de kiemen een dag of vijf in de koelkast, in een halfopen bakje. Ze hoeven niet meer te worden afgespoeld.

Een andere werkwijze is bekend van de tuinkers. Een bakje (bijvoorbeeld een leeg champignonbakje) met daarin een paar uitgevouwen papieren zakdoekjes of een pluk watten (die drogen minder snel uit) natmaken, goed vlak duwen en de zaadjes erop strooien. Op de vensterbank zetten en zodra de tuinkers ontkiemd is goed nathouden, liefst met de plantenspuit. Knip de kiemplantjes af als ze 4 à 5 cm hoog zijn.

Eet smakelijk

Eigenlijk zijn er geen speciale recepten nodig voor het gebruik van kiemen. Een soort als alfalfa is 'multifunctioneel'. In plakjes gemengd door een salade, een flinke laag op een boterham met kaas en tomaat. Op een gebakken of gekookt ei, de mogelijkheden zijn legio. Taugé is natuurlijk bekend vanwege het roerbakken. Ook de forse spruiten van kikkererwten zijn daar heel geschikt voor. De sterkersmakende soorten zoals ui en prei, mosterd of radijs fleuren in een kleine hoeveelheid de salade al op.

Met huid en haar

Bij het kiemen blijft het restant van het zaad aan de kiem zitten. We eten de plant dus met 'huid en haar' op. Juist omdat deze groente zo 'puur' is, is biologische teelt van belang. Alleen dan zijn er gegarandeerd geen ontsmettingsmiddelen voor het zaad gebruikt. Koop dus bij voorkeur biologische kiemzaden, in plaats van een zakje tuinzaad uit het tuincentrum.

Overigens worden de kiemen al gegeten voordat ziekteverwekkers en plaagdieren aan de orde zijn. Aan de teelt van kiemgroente komt dan ook geen bestrijdingsmiddel te pas.

Kiemzaden en kant-en-klare kiemen zijn in de meeste natuurvoedingswinkels te koop, meestal afkomstig van kiemerij De Peuleschil in Friesland. Een ruim, ook biologisch assortiment kiemzaden levert Vreeken zaden in Dordrecht.

Meer info:

www.depeuleschil.nl

www.vreeken.nl





Wie kiemt zal oogsten

Zaden laten kiemen is ideaal voor ongeduldige tuinders: ongeveer vijf dagen na het zaaien heb je al resultaat: smakelijke vitaminebommetjes.

TEKST: MACHTELD KLEES

Het laten kiemen van zaden is al duizenden jaren oud. Al 3000 voor Chr. was in China de heilzame werking van ontkiemde bonen bekend. Ook op lange scheepsreizen werden bonen meegenomen. De bonen hadden slechts water nodig om te ontkiemen. De ontkiemde bonen waren een prima middel tegen scheurbuik.

Opgeslagen in het zaad zit reservevoedsel en het eerste stadium van de plant, een piepklein stengeltje met twee kiemblaadjes. Totdat het met eigen wortels vocht en voedsel op kan nemen is het afhankelijk van het reservevoedsel om te groeien. Dat reservevoedsel bestaat voor een groot deel uit koolhydraten, eiwitten, vitamines en mineralen. Het droge zaad is voor mensen slecht verteerbaar. Tijdens het kiemproces worden de koolhydraten omgezet in eenvoudige suikers, vallen de eiwitten uiteen in onder meer aminozuren en neemt het vitaminegehalte sterk toe. Het resultaat is een smakelijk, goed verteerbaar hapje.

Voor de poes

Alfalfa is de naam voor de gekiemde zaden van luzerne, een vlinderbloemige. De dunne stengeltjes worden veel in restaurants gebruikt als garnering, en smaken ook heerlijk door salade, op brood en bij ei.

Taugé is de naam voor de forse gekiemde stengels van het groene katjang idjoe-boontje. Een oude bekende uit de Chinese keuken en heel geschikt om te roerbakken.

Ui- of prekiem, met kleine zwarte zaden en dunne groenige stengels, lijkt op alfalfa

maar geeft een veel pittiger, uiteraard naar ui smakende kiem. Heerlijk voor op het brood.

Misschien is **tuinkers** wel de bekendste kiemgroente. Bij tuinkers vallen de pittige smaak en geur op. Traditioneel lekker op een beschuitje met kaas, maar ook in salades.

Tegenwoordig staan ook de kiemen van de koolsoorten zoals broccoli sterk in de belangstelling. Deze kiemen bevatten een zeer hoog gehalte aan glucosinolaten. Deze verbindingen van glucose en zwavel zouden een belangrijke rol spelen bij het voorkomen van kanker en hart- en vaatziekten. Er zijn kiemmixen van gemengde koolsoorten en van alleen broccoli in de handel.

Er zijn nog tal van minder bekende kiemers. Behalve taugé zijn ook andere bonensoorten zoals kikkererwten en linzen geschikt. Wie een pittige smaak wil, kan het beste radijs of gele mosterd proberen.

Zelfs aan de poes is gedacht, want de kiemen van tarwe, voor deze gelegenheid in een potje gezaaid, worden in de handel verkocht als kattengras. Doe de poes dus eens een plezier en zaai een handje tarwe.

Aan de slag

Om zaden te laten kiemen zijn er speciale sets in de handel, vaak verkocht bij natuurvoedingswinkels en reformhuizen. Deze sets werken prima, maar zijn niet echt nodig. Prima resultaten zijn te boeken met een lege, schone pot met een wijde hals, bijvoorbeeld van augurken en een stuk kunststof



horrengaas (geen aluminium) dat de opening helemaal afsluit. Zet dit vast met een stevig postbode-elastiek. Daarnaast zijn een bakje en een theedoek nodig. Doe zoveel zaad in de pot dat de bodem juist bedekt is. Vul de pot met schoon water en laat het geheel acht uur staan. Dankzij dit weken zal de kieming vlotter verlopen. Keer de pot om, laat het water eruit lopen en zet de pot schuin (zodat er lucht bij kan). Drapeer de theedoek er overheen zodat er geen licht bijkomt. Zoek een warme plek voor het geheel en spoel de zaden twee keer per dag met schoon water om. Het horrengaas fungeert hierbij als zeef. Dagelijks zullen de ontkiemende zaadjes verder groeien. Na een dag of vijf is het meestal goed, dat hangt van de temperatuur af. Dan mag de doek eraf. Als de kiemen nog een dag in het licht staan verhoogt dat het gehalte aan vitamine C en klaar is Kees. Bewaar de kiemen een dag of vijf in de koelkast, in een halfopen bakje. Ze hoeven niet meer te worden afgespoeld.

Een andere werkwijze is bekend van de tuinkers. Een bakje (bijvoorbeeld een leeg champignonbakje) met daarin een paar uitgevouwen papieren zakdoekjes of een pluk watten (die drogen minder snel uit) natmaken, goed vlak duwen en de zaadjes erop strooien. Op de vensterbank zetten en zodra de tuinkers ontkiemd is goed nathouden, liefst met de plantenspuit. Knip de kiemplantjes af als ze 4 à 5 cm hoog zijn.

Eet smakelijk

Eigenlijk zijn er geen speciale recepten nodig voor het gebruik van kiemen. Een soort als alfalfa is 'multifunctioneel'. In plakjes gemengd door een salade, een flinke laag op een boterham met kaas en tomaat. Op een gebakken of gekookt ei, de mogelijkheden zijn legio. Taugé is natuurlijk bekend vanwege het roerbakken. Ook de forse spruiten van kikkererwten zijn daar heel geschikt voor. De sterkersmakende soorten zoals ui en prei, mosterd of radijs fleuren in een kleine hoeveelheid de salade al op.

Met huid en haar

Bij het kiemen blijft het restant van het zaad aan de kiem zitten. We eten de plant dus met 'huid en haar' op. Juist omdat deze groente zo 'puur' is, is biologische teelt van belang. Alleen dan zijn er gegarandeerd geen ontsmettingsmiddelen voor het zaad gebruikt. Koop dus bij voorkeur biologische kiemzaden, in plaats van een zakje tuinzaad uit het tuincentrum.

Overigens worden de kiemen al gegeten voordat ziekteverwekkers en plaagdieren aan de orde zijn. Aan de teelt van kiemgroente komt dan ook geen bestrijdingsmiddel te pas.

Kiemzaden en kant-en-klare kiemen zijn in de meeste natuurvoedingswinkels te koop, meestal afkomstig van kiemerij De Peuleschil in Friesland. Een ruim, ook biologisch assortiment kiemzaden levert Vreeken zaden in Dordrecht.

Meer info:

www.depeuleschil.nl

www.vreeken.nl



Klaar terwijl u wacht

Zelf je eigen groenten en kruiden kweken is niet moeilijk. Machteld Klees geeft tips voor een snel klaar-maal uit eigen tuin.

Kruiden

Op ieder zonnig plekje in de tuin, op het balkon of in de vensterbank kunnen kruiden groeien. In de zon worden ze het meest aromatisch. Kruiden zijn makkelijk zelf te zaaien en op te kweken. Als basis voor gebruik in de keuken zijn bieslook, peterselie, selderij en basilicum aan te bevelen. Heb je voldoende ruimte, dan komen kruiden zoals lavas (maggi), majoraan en rozemarijn in aanmerking.

Voor de teelt in potten zijn de eerstgenoemde vier het meest geschikt. Basilicum is een echte warmteliefhebber die in een mooie zomer buiten goed gedijt, maar vaak is het te koud. Buiten worden de blaadjes bij regen en kou snel bruin. Zet de pot binnen bij aanhoudend slecht weer. Bieslook – lekker in salades – is met zijn fleurige paarse bloemen zeer geliefd bij hommels; vooral steenhommels (zwart met oranje punt) komen er graag op af. Chinese bieslook is veel grover van structuur en is met de schermen witte bloemen ook in de border een geschikte en goede winterharde plant. Peterselie en selderij kunnen in een pot, maar doen het beter in de volle grond. Ze kunnen dan tot ver in de herfst blijven staan. Weinig vorst verdragen ze goed.

Eetbaar onkruid

Wat is er mooier voor een tuinder dan om het onkruid op te eten? De tuin wordt er schoon van en de maag is meteen gevuld. De vraag is dan natuurlijk of het nog wel onkruid is. Voor de een is winterpostelein een groente die je per ons kunt kopen in de natuurvoedingswinkel, voor de ander een onkruidje dat in het vroege voorjaar in de moestuin present is. In plaats van uittrekken en op de composthoop gooien kan winterpostelein prima als salade of als voorjaarstamppot gegeten worden. Eet hem voordat de bloemen eraan komen.

Heel verrassend is de smaak van jong zevenblad... een frisse, selderieachtige smaak. Ook het jonge paardebloemblad kun je eten als salade, net als vogelmuur. Jonge brandneteltopjes raken hun prik kwijt door ze kort te koken. Als de familie geen brandnetels blijft, dan is het zaak om er een betere naam voor te verzinnen. Een vriendin van mij trakteerde haar familie op 'Peters bosspina-zie' – dat klinkt toch een stuk beter.

Tomaten op het balkon

Een bescheiden groentetuin op het balkon is heel goed mogelijk. Een van de planten die daarvoor in aanmerking komt is de tomaat.

Voor de kleinere kerstomaten maar ook de grotere soorten laten zich prima in potten kweken, mits ze lekker in de zon kunnen staan. Vaak is het op het balkon juist makkelijker om ze zonder phytophthora – een schimmelziekte – te kweken dan in de tuin. Een zeer smakelijke soort is *Gardeners Delight*, een groot uitgevallen kerstomaat vol van smaak. Speciaal voor de teelt in potten is *Tom thumb* gekweekt, een zeer gedrongen groeiende tomaat die niet gedieft hoeft te worden (ontdoen van uitlopers). De variëteit *Balconi Red* is een hangend tomatje, waarbij dieven ook niet nodig is, en die goed past in bakken en zelfs in *hanging baskets*. Grootste nadeel van de teelt in bakken of potten is de flinke waterconsumptie van tomaten. Vaak gieten dus!

Sla in soorten

Zelf sla kweken is niet moeilijk. Leuk is het om te kiezen voor andere soorten dan de bekende kropsla. Zo is er natuurlijk ijsbergsla, maar ook gekrulde en gekleurde sla zoals lollo biondo, lollo rosso en eikenbladsla. Sla is eenvoudig uit zaad op te kweken, in de volle grond of in bakken. Wie nog sneller

sla wil eten kiest voor slaplantjes van de markt. Deze laten zich zelfs makkelijk in een bloempot opkweken.

Niet alleen groen

De kleur groen, in allerlei schakeringen, overheerst vaak in de moestuin. Dat kan ook anders. Richt eens een rode moestuin in met slasoorten als lollo rosso en eikenbladsla. Kies donkerrode boerenkool *Redbor*, roodpaars gekleurde sperzieboontjes *Purple Queen* en rode basilicum *Ararat*. Een salade met het rode bietenblad van de variëteit *Bull's blood*, of een maaltje met de kastanjebruine tuinbonen *Red Epicure* is ook niet te versmaden.

Eetbare bloemen

Salades worden prachtig door ze te versieren met eetbare bloemen. Eenjarige goudsbloemen groeien in de volle zon. De oranje bloemblaadjes zijn prachtig in een salade te gebruiken. De enkelbloemige soort is ook aantrekkelijk voor bijen. Oost-Indische kers voelt zich het beste thuis in de volle grond, liefst op kleiige, niet te droge grond. De fraaie oranjegele bloemen smaken pittig, nootachtig. De helderblauwe bloempjes van komkommerkruid, ook wel borage genoemd zijn ook heel geschikt als eetbare garnering, net zoals viooltjes.



VEEL GROENTEN ZIJN ZO MOOI DAT ZE EEN PLEK IN DE BORDER VERDIENEN, ZOALS DE FRAAIE ARTISJOK.

Eetbare siertuin

Op het terrein van De Kleine Aarde is een eetbare siertuin aangelegd. Een tuin vol inspirerende voorbeelden. Veel van de genoemde voorbeelden zijn hier te zien. Kruiden, eetbare bloemen en feestelijk gekleurde groente. Ook zijn er tal van mooie groenten die eigenlijk als siergewas een plek in de border verdienen, zoals de fraaie artisjok.

Neem er eens een kijkje, u doet er vast inspiratie op.

COLUMN

ROMKE VAN DE KAA

Uit eigen tuin

Het is zo gemakkelijk gezegd: eten uit eigen tuin, maar een beetje moestuin vergt toch al snel een dag werk in de week. En de moderne tweeverdiener heeft het al zo druk. Ga er maar aan staan – werken gedurende de week en dan op zaterdag de boodschappen scoren. En als er kleine kinderen zijn, moeten die worden vervoerd, want je kunt ze toch niet op hun kinderfiets loslaten tussen de MPV's, de SUV's en hoe die monsterlijke auto's verder mogen heten. En moderne kinderen hebben andere wensen dan hoepelen en knikkeren. Klauteren langs een klimwand, hockeyen, wildwatervaren – dat soort vrijetijdsbesteding kan niet zonder vervoer, dus daar ga je. Eerst heen, en een paar uur later weer terug. Tweeverdieners hebben al meer dan genoeg aan het maaien van hun gras. Aan een moestuin komen ze niet toe. Zelfs de pensionado's, die wel tijd hebben, rijden liever in een campertje door Europa dan dat ze in de moestuin werken. Waarmee ik maar wil zeggen: alles goed en wel, dat eten uit eigen tuin, maar als het dan lekker en gezond moet zijn, dan is de boerenmarkt ook wel handig.

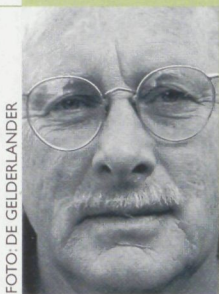


FOTO: DE GELDERLANDER

Auteur en
ex-kweker

En een stuk minder werk. Toch zouden we ook zonder moestuin meer uit onze tuin kunnen halen. Ons onkruid bijvoorbeeld, verdient een beter lot dan de composthoop. Met madeliefjes kunnen we de sla optutten – alleen met de bloemblaadjes als het om het effect gaat, en met de hele bloem als u van de smaak houdt. Pluk ze vlak voor het opdienen, want ze verwelken snel. En dan die paardebloemen waarmee we vroeger het konijn blij maakten. Ook die zijn eetbaar, niet alleen het gebleekte blad, maar ook de knoppen en de bloemen. Een slecht onderhouden gazon levert al gauw een hele maaltijd. Wokken maar! Die kleine veldkers, een onkruid dat je altijd meekrijgt met planten die je koopt op een kwekerij, is een goede vervanger voor waterkers en heeft een iets mildere smaak. En dan het meest gehate onkruid van allemaal: zevenblad. Heerlijk om de jonge scheuten te oogsten en kort te koken als spinazie, met aanhangend water. Eén waarschuwing: zevenblad laxeert. Maar sommigen vinden dat nu juist een voordeel.

Vers is gezond. En lekker! Maak zelf de heerlijkste dressings met verse ingrediënten. Onvergelijkaar lekkerder dan kant-en-klaar uit een potje!

Romige Franse knoflookdressing uit de Flavour Shaker

RECEPT: JAMIE OLIVER

½ theelepel zwarte peperkorrels
½ theelepel grof zout
1 teentje knoflook, gepeld
2 el kruidenazijn
6 el plantaardige olie
1 el crème fraîche

Doe de peperkorrels, het zout en de knoflook in de onderste helft van de Flavour Shaker™, leg de bal erin en draai de bovenkant er stevig op. Schud gedurende 20 seconden, houd de Shaker rechtop en draai de bovenste helft eraf. Voeg de rest van de ingrediënten toe, draai de bovenste helft er weer op en schud nog eens 10 seconden.

Deze dressing is perfect om eenvoudige groene salades op te waarderen of als dipsaus voor rauwe groenten.



JE KUNT HET SCHUDDEN!

VOOR WIE GEK IS OP SALADES EN HET LEUK VINDT OM ELKE KEER EEN ANDERE DRESSING TE MAKEN MET VERSE INGREDIËNTEN IS DE FLAVOUR SHAKER VAN DE BEKENDE ENGELSE TV-KOK JAMIE OLIVER EEN IDEE. DE FLAVOUR SHAKER IS EEN STAMPER, VIJZEL EN SHAKER IN EEN. DE SHAKER BEVAT EEN KERAMISCH BALLETJE DAT DE INGREDIËNTEN VORMORZELT BIJ HET SCHUDDEN. KRUIDEN, KNOFLOOK, NOTEN, NIETS IS TE GEK VOOR DIT INVENTIEVE DING. HET IS IN NEDERLAND ONDER ANDERE TE KOOP BIJ DE OIL & VINEGARWINKELS.

RECEPTEN: RAISSA LUIF

Dressing Marrakech

3 bosuitjes, in smalle ringen
flinke hand (gladbladige) peterselie, gehakt
handje munt, gehakt
4 el olijfolie
1 el citroensap
1 teen knoflook, geperst
zout en versgemalen peper

Deze dressing past perfect bij een Marokkaanse salade. Voeg aan een basis van kikkererwten, couscous of bulgur (voorgekookte tarwe) bijvoorbeeld verse feta, olijven, blokjes tomaat en blokjes komkommer toe. In plaats van komkommer is ook gegrilde courgette te gebruiken.

Roer om de dressing te bereiden de olijfolie, het citroensap, de knoflook en zout en peper flink door elkaar in een kommetje. Giet de dressing over de salade en voeg tot slot bosuitjes, peterselie en munt toe. Gebruik voor een extra spicy effect in plaats van de bosuitjes, smalle rode-uiringen. Verse koriander kan de munt vervangen. Meng de ingrediënten goed door elkaar. Een lekker vers Turks of Marokkaans brood of eventueel een warm pitabroodje past perfect bij zo'n salade. Wat zelfgemaakte tzatziki erbij doet het altijd goed.

3 dressings met verse kruiden

Dressing di mama

2 el kappertjes
handje basilicumblaadjes
2 el olijfolie
1 el goede balsamicoazijn
zout en versgemalen peper

Deze Italiaanse dressing is uitstekend te combineren met een basis van farfalle en ingrediënten als mozzarella of gorgonzola, (zongedroogde) tomaat, gegrilde gele of rode paprika, olijf en kropsla. Geef de salade eventueel wat meer pit met een geperst teentje knoflook of een fijngesneden vers rood pepertje zonder de zaadjes. Vervang de kappertjes desgewenst door noten, bijvoorbeeld walnoten.

Meng de olijfolie, azijn (en eventueel de knoflook en het pepertje), zout en peper in een kommetje door elkaar. Meng de kappertjes door de salade, giet de dressing over de salade en bestrooi de salade met verse blaadjes basilicum. Gaat het om een maaltijdsalade, serveer er dan verse ciabatta of een bruschetta bij.

Dressing Gorbatsjov

handje dille (of peterselie), gehakt
1 el Dijon mosterd
1 bekertje zure room
1 el azijn
zout en witte peper

De dressing Gorbatsjov past uitstekend bij een bietensalade van gekookte bietjes, (in de schil gekookte) aardappeltjes, hardgekookt ei en augurkjes in blokjes, vermengd met gare doperwtjes, gesnipperde ui en geperste knoflook. Meng deze ingrediënten voorzichtig door elkaar. Dus niet stampen; het mag geen huzarensalade worden. Maak dan de dressing Gorbatsjov: doe alle ingrediënten voor de dressing bij elkaar in een kommetje, roer ze door elkaar en meng ze goed met de salade. Succes verzekerd! Serveer er eens zuurdesembrood bij. Dat heeft veel weg van het Russische *tsjornyj chleb*, een donker, zuur brood. Warme toast met roomboter smaakt er ook uitstekend bij.

Tip van De Kleine Aarde : Kies voor vers en onbewerkt

Vers is niet alleen lekker en gezond, maar het spaart ook de energie die nodig is voor de productie en verpakking van bewerkte voedingsmiddelen.

DE NIEUWE KEUKEN ...

Natuurlijke materialen, energiezuinige apparatuur, oerdegelijk vakmanschap. Ontworpen en uitgevoerd volgens uw **eigen**, persoonlijke wensen.



Tel. (030) 691 25 28
info@natuurkeukens.nl
www.natuurkeukens.nl



Dealer van
Oranier
Gas onder Glas®
kookplaten

Bernhagen®
Natuurkeukens



... **NATUURLIJK MOOI**

Adverteren
in De Kleine Aarde?
Bel Heleen Petter:
(0411) 68 49 21



Steun de Nederlandse Biologische Landbouw

Wij verwerken mits het graan in Nederland geteeld kan worden, alleen nederlandse granen. De keus hiervoor is bewust gemaakt omdat:

- de controle op het nakomen van regels zo het kortst en eenvoudigst is
- zo de minste verspilling van energie optreedt
- het milieu zo niet nog meer belast wordt
- door het verwerken van graan uit de omgeving, De Halm een steentje bijdraagt aan de bestaansmogelijkheid van de Nederlandse biologische landbouw.

Graanpletterij

DE HALM

Graanpletterij De Halm postbus 3, 5473 ZG Heeswijk,
tel. +31 (0)413 29 30 90, internet: www.dehalm.nl



Kokosolie

Nu ook verkrijgbaar
als extra virgin, koud geperst,
heerlijke kokosmaak.
Van eigen plantage

Geen transvetzuren
info@witsenburg.net - www.witsenburg.net

IEDERE WEEK EEN TAS VOL BIOLOGISCHE GROENTEN EN FRUIT

Een abonnement op Vitalas betekent wekelijks variatie én verrassing op uw bord. Dagverse groenten, zoveel mogelijk van het seizoen en uiteraard van gegarandeerd biologische teelt.
MET VITATAS STEUNT U VIEW OF NATURE (NL)

**GA NAAR UW
NATUURWINKEL
OF KIJK OP
WWW.VITATAS.NL**



*Verrassend in gemak,
smaakvol en afwisselend!*

FAIR TRADE:

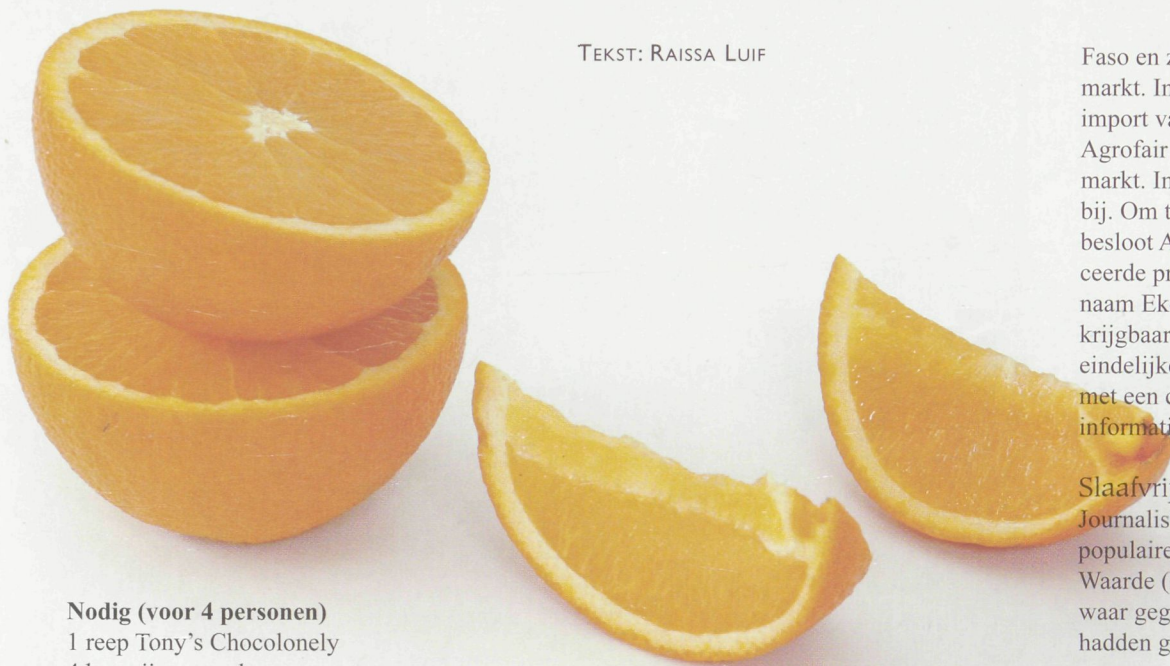
Tropische

maakte. Maar nu wordt de stad niet meer voortbewogen door het water, maar brengt het water in beweging. Als een soort dank voor bewezen diensten? Bij bestudering van de informatiefolders blijkt het kunstwerk

Met de VakantieVoetafdruk van De Kleine Aarde bereken je via een computerprogramma de milieubelasting van een vakantie

Zin in een eerlijk en overheerlijk zomerdessert? Probeer dan deze Oké fruit-coupe, gemaakt met sappig Oké fruit en slaafvrije chocolade.

TEKST: RAISSA LUIF



Nodig (voor 4 personen)

- 1 reep Tony's Chocolonely
- 4 hoge ijscoupeglazen
- 2 Oké sinaasappels
- 2 Oké bananen
- 6 el suiker
- 4 el water
- merg van 1 vanillestokje
- 4 bolletjes ijs naar keuze (bijvoorbeeld vanille of kokos)

Schaaf ongeveer 20 gram chocola van de chocoladereep, met behulp van een groenteschaaf. Snijd met een vlijmscherp mesje de partjes uit de sinaasappels en verwijder de velletjes. Verwijder de schil van de bananen en snijd ze in plakjes. Verdeel de sinaasappelpartjes en de bananenplakjes over de glazen. Breng het water met de suiker en de vanillemerg aan de kook, draai het vuur laag en laat de siroop zachtjes inkoken. Sprenkel de siroop over het fruit, leg er een bolletje ijs op en strooi het chocoladeschaafsel over de coupes.

Tip van De Kleine Aarde:

Kies voor eerlijke handel (Fair Trade)

Het Fair Trade- en het Max Havelaar-keurmerk garanderen dat producenten uit bijvoorbeeld Afrika, Azië of Latijns-Amerika, een eerlijke prijs voor hun producten krijgen. Er is ook aandacht voor een goed sociaal beleid en het milieu.

Biologisch ijs

In het boekje: Van het land, alle adresjes voor (verse) streekproducten (TE producties, Haarlem 2005, ISBN 90 77014 06 3) zijn adressen van ijsboerderijen te vinden waar heerlijk ijs te koop is met het EKO-keurmerk. Ook in veel supermarkten is biologisch ijs te koop.

(Eko) Oké – lekker en eerlijk fruit

Onder de naam Oké importeert de firma Agrofair eerlijk fruit tegen eerlijke prijzen. Agrofair combineert Agriculture met Fair Trade. Dat betekent onder andere dat er sociale programma's worden opgezet, om arbeiders en hun families een beter bestaansperspectief te bieden. Zo ontvangen de producenten een kostendeckende basisprijs, plus een toeslag voor sociale zekerheden en milieubeschermende maatregelen. Agrofair importeert haar fruit onder andere uit Ghana, Ecuador, Costa Rica, Marokko en Burkina

Faso en zorgt voor afzet op de Europese markt. In 1996 werd begonnen met de import van Oké bananen. In 2002 bracht Agrofair de Oké ananas en mango op de markt. In 2005 kwam daar ook citrusfruit bij. Om te voldoen aan de vraag uit de markt besloot Agrofair ook biologisch gecertificeerde producten aan te bieden onder de naam Eko-Oké. Het fruit is grotendeels verkrijgbaar bij de gewone supermarkt. Het uiteindelijke streven is om Europa te veroveren met een complete exotische fruitmand. Meer informatie: www.agrofair.com

Slaafvrije chocolade

Journalist Teun van der Keuken van het populaire tv-programma Keuringsdienst van Waarde (RVU) zocht naar chocoladerepen waar gegarandeerd geen kinderhanden aan hadden gewerkt en waar geen slavenarbeid voor was verricht*. Hij vond ze niet. Hij concludeerde dat hij door het eten van chocola medeplichtig was aan kinderarbeid, wat strafbaar is, en hij deed aangifte. Uiteindelijk besloot hij zelf maar slaafvrije chocoladerepen te gaan produceren: de Tony's Chocolonely met het Max Havelaar-keurmerk. De cacao komt van een boerencoöperatie in Ghana. De repen zijn inmiddels op diverse plekken in ons land te koop, onder andere bij Shakie's Fresh Fruit Shakes op de grotere treinstations. Grotere partijen kunnen via de website worden besteld. De reep kost € 2,95 per stuk. Meer informatie: www.chocolonely.nl

**Er werken naar schatting zo'n 300.000 kinderen op cacaoplantages onder gevaarlijke omstandigheden. Ze werken bijvoorbeeld met kapmessen en gevaarlijke pesticiden, zonder beschermende kleding.*



DE NIEUWE KEUKEN ...

Natuurlijke materialen, energiezuinige apparatuur, oerdegelijk vakmanschap.

Ontwerpen en uitvoeren



Dealer van

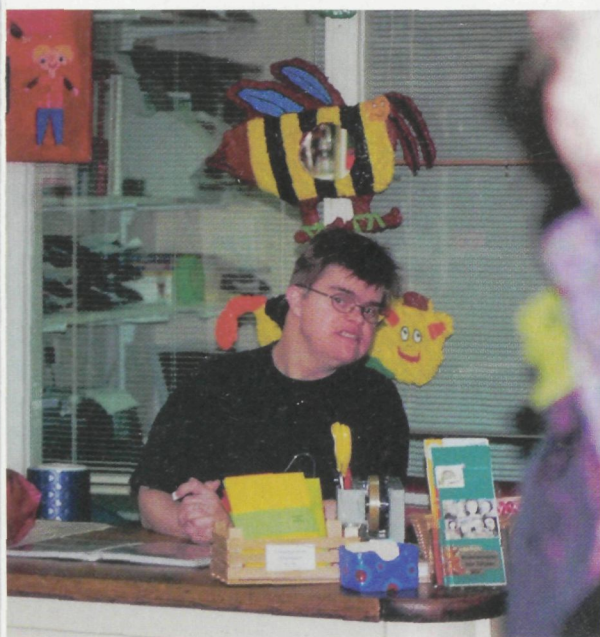
Koko

Zutphen is een toeristisch mekka, en nog tamelijk onontdekt. De Zutphense textielkunstenares Dées Deelstra wijst me op mooie hofjes, bijzondere straatnamen en -vooral- op bijzondere winkels. Ons motto: mooi, lekker en duurzaam.

Recht tegenover het NS-station is de VVV gevestigd, waar je vier stadswandelingen kunt verkrijgen of een tocht met een fluisterboot kunt boeken. De wandelingen voeren je langs verleidelijke huisnamen: de gekroonde Lelie, de Blauwe Engel en de Wildeman. De straatnamen zijn ook niet mis. Wij trekken vandaag ons eigen plan. We lopen de stad in via 'de Overwelving'. Vroeger stond hier een watermolencomplex. Het water van de Berkel voorzag Zutphen eeuwenlang van energie. Maar water was nog meer en eerder van betekenis voor Zutphen in z'n hoedanigheid van handelsstad. Zutphen kende zijn bloeiperiode in de Middeleeuwen. In 1887 is de watermolen gesloopt. Nu kun je hier kano's huren. Vooral het eerste stuk van de kanoroute, waar de Berkel bochtig onder de stadspoorten kronkelt, is van een indrukwekkende schoonheid.



Duurzame handel en wandel in Hanzes



Sociale duurzaamheid

In Zutphen zijn veel initiatieven om mensen met een arbeidshandicap aan werk te helpen: sociale duurzaamheid dus. Deze duurzame initiatieven worden ongetwijfeld gestimuleerd door Zutphens uit de kluiten gewassen antroposofische gemeenschap.



Dominicanerklooster

We lopen door de Rosmolensteeg, achter de winkelstraat langs. De steeg loopt door het binnenhof van een 13^e-eeuws Dominicanerklooster. Het is er heerlijk rustig en ik geniet er van de historische panden. Wie zin krijgt in koffie kan kiezen tussen biologische Bakkerij en Lunchcafé Driekant, Bonbonatelier Janson en Hotel-café 't Volkshuis. Janson heeft voortreffelijke en ambachtelijk gemaakte bonbons. Driekant is gevestigd in een sfeervol oud pand, met een moderne inrichting waarbij veel natuurlijke materialen zijn gebruikt. Het is gezellig druk en zowel de klanten als de bediening zijn ontspannen. Driekant heeft een bijzondere formule, en biedt leer-werkplekken aan mensen met een arbeidshandicap. Ook in het Volkshuis werken mensen met een arbeidshandicap. En men serveert de beste -zelfgemaakte- appeltaart van Zutphen.

Water in beweging

De antroposofisch georiënteerde architect Thomas Rau heeft Zutphens nieuwe stadhuis aan de Lange Hofstraat ontworpen. Oude panden zijn verbonden door een grote lichte binnenplaats. De ingang wordt gemarkeerd door hoge groenkoperen schoepen. Als je er binnengaat is het licht en rustig. Mooi. Je oog wordt getrokken naar een glazen kolom waar water afstroomt en waarin een enorm uitgerekte houten schoep langzaam ronddraait. Ik loop naar het kunstwerk toe, dat Respiro heet en zoek naar een betekenis. Het doet denken aan het waterrad dat Zutphens groei mogelijk

maakte. Maar nu wordt de stad niet meer voortbewogen door het water, maar brengt het water in beweging. Als een soort dank voor bewezen diensten? Bij bestudering van de informatiefolders blijkt het kunstwerk deel van het ventilatiesysteem. Een pomp zuigt lucht aan en laat daarmee de schoep langzaam draaien en het water stromen. En die pomp werkt weer op zonne-energie, geleverd door fotovoltaïsche cellen op het dak van het stadhuis. Niet meer het water, maar het licht levert de energie. Weliswaar niet voor de hele stad, maar wel voor een deel van het stadhuis.

Knalrode linnen broek

Genoeg gefilosofeerd. Time for shopping. Zutphen is *the place to be* als je op zoek bent naar een leuke en duurzame outfit. Miramé verkoopt eersteklas kwaliteit hennepkleding. Hanneke Siebelink, eigenaresse van Miramé: "Mensen komen uit het hele land hierheen. Dus het moet wel perfect zijn." Miramé verkoopt ook cosmetica. Bijvoorbeeld gezichtsverzorgingsproducten van RoselHeim. Siebelink: "Van A tot Z helemaal geweldig. Het is 100% natuurlijk, en vanzelfsprekend zijn er geen dierproeven gedaan. Zelfs het hout voor de potloden heeft een FSC-keurmerk." Dées Deelstra valt voor een knalrode linnen broek. Door een nieuwe methode, met enzymen ingeverfd, kunnen nu ook felle kleuren worden gebruikt voor natuurtextiel. Dat zou wel eens een enorme vooruitgang kunnen betekenen voor duurzaam geproduceerde textiel. Heldere, felle

(Lees verder op pagina 66)

Met de VakantieVoetafdruk van De Kleine Aarde bereken je via een computerprogrammaatje de milieubelasting van een vakantie of dagje uit. Beantwoord op www.vakantievoetafdruk.nl een tiental vragen en de VakantieVoetafdruk rolt eruit, met tips hoe je je VakantieVoetafdruk kunt verkleinen.

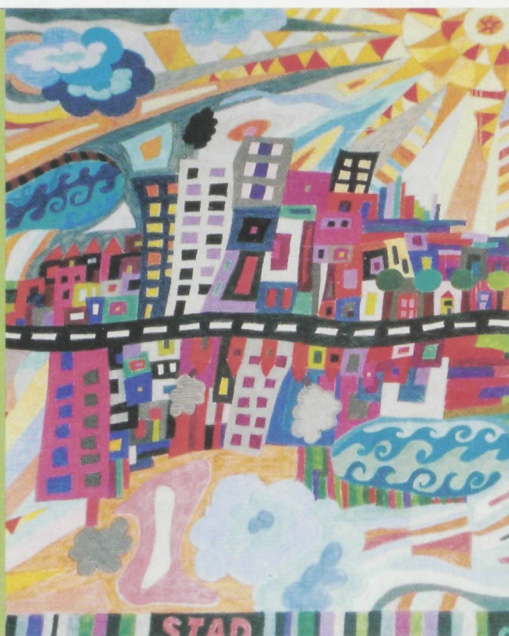
DE VAKANTIEVOETAFDruk
VAN EEN DAGJE ZUTPHEN
PER TREIN:



De stad Zutphen

De wonderwerkplaats

"Mijn werk gaat dwars tegen de consumptiemaatschappij in", zegt Dées Deelstra. "Ik werk heel lang aan één ding. Vaak doe ik wel een jaar over een wandkleed." Deelstra weeft, borduurt, brei en quilt. Felle kleuren en naïeve voorstellingen hebben haar voorkeur.



FOTO'S (VAN LINKS NAAR RECHTS):

ATELIERWINKEL WAREMPEL
(FOTO: MARJON WEIJZEN)

DÉES DEELSTRA
(FOTO: MARJON WEIJZEN)

SCHETS VOOR WANDKLEED
VAN DÉES DEELSTRA
(FOTO: MARJON WEIJZEN)

OUDE GEVELS
(FOTO: WWW.ZUTPHENWEB.NL)

kleuren zijn lastig te bereiken als je milieuvriendelijk te werk wilt gaan. Deelstra is er in ieder geval blij mee: "Ik heb wel een paar hennep-kledingstukken. Ze zijn inderdaad mooi van kwaliteit. Maar aardetinten staan mij niet zo goed."

Ook natuurtextielwinkel Obilot trekt mensen vanuit het hele land. Hoewel er steeds meer internetwinkels komen waar je duurzaam geproduceerde kleding kunt bestellen, zijn winkels schaars waar je kleding van biologische stoffen meteen kunt bekijken en passen. Obilot is, bijna vijftientwintig jaar geleden, begonnen met een sokkenbreimachine, maar nu hangt er een tiental merken bovenkleding in de winkel. Deze merken zijn vooral uit Duitsland en Zwitserland afkomstig. Daarnaast verkoopt Obilot veel wollen, zijden en katoenen onder- en babykleding. En er zijn nog steeds rekken vol sokken. Ook hier zien we veel mooie warme oranje-rood tinten, en prachtig blauw. De modellen worden steeds hipper. Obilot bedient een brede klantengroep, van jong tot oud en van wijd-natuur tot kek-hip. Er is voor iedereen wel wat te vinden, maar verwacht per stijlgroep niet zoveel keuze als in een modewinkel.

Voor trendy duurzame dameskleding kun je terecht bij Cameleon. In een majestueus pand verkoopt een statige dame stijlvolle kleding. Nooit zag ik een fraaiere tweedehandswinkel. Deelstra probeert een zwarte wollen rok met jasje en ik een grijs mantelpakje van Vanilla en een T-shirt van InWear. Maar ik vind € 13,20 voor een tweedehands T-shirt te duur en de wollen rok is Deelstra te groot.

Duurzaam leer?

Bij kledingmakerij Anjali kun je precies laten maken wat je wilt. Vonne Volkers maakt kleding naar eigen idee of ontwerp. Deelstra heeft er haar jas laten maken. "Ik heb het patroon uitgekozen, de stoffen uitgezocht en zelfs de manchetten gebreid. Vonne heeft hem verder in elkaar gezet." Tegenover Anjali woont Irene Speijker. Zij is gespecialiseerd in het restylen en opleuken van kleding.

"Zou dit duurzaam zijn?" We staan voor de etalage van Passies. Deelstra staat te watertanden voor een een zwart sandaaltje met kobaltblauwe hak. Ontworpen door Hester van Eeghen. Passies is een winkel met leren tassen, schoenen en hoeden van Nederlandse ontwerpers. Duurzaam is dat het hier niet gaat om mode-artikelen. Design blijft mooi. En je doet er dus lang mee. Ook duurzaam is dat het meeste leer dat Passies verkoopt wordt geproduceerd en bewerkt in Nederland.



OP MAAT GEMAAKT JASJE VAN KLEDINGMAKERIJ ANJALI
(FOTO: VONNE VOLKERS)

Lekker en leuk

Deelstra heeft nog een passie: ze is een grote lekkerbek. Ze kookte drie jaar lang elke vrijdag recepten die ze verzamelde uit haar vriendenkring. Onlangs verscheen er een kookboek van. Het ligt in de etalage bij Olio, een van Deelstra's favoriete winkels. Olio verkoopt veel biologische producten, waaronder olijfolie uit diverse landen. Verder vind je er kookboeken en veel mediterraan aardewerk.

Voor nog meer cadeautjes gaan we naar de Nieuwstad, een straat die uitkomt in het centrum. In Atelier Warempel werken mensen met een verstandelijke handicap. Zij maken en verkopen er prachtige schilderijen. Ook vind je er spiegels, schalen en andere spullen van papier-maché. Alles voor een spotprijstje, en een rondleiding krijg je er gratis bij. Hier denken ze ook aan het milieu: afgekeurde schilderijen en oud behang worden verwerkt tot kralen en Olvaritpotjes beschilderd met glasverf. Deelstra koopt voor een euro een ketting van crèmekleurige kraaltjes van gerecycled plastic. Gemaakt in Ghana. Ook door kinderen met een verstandelijke handicap.

Een paar deuren verder zit De Boekerij, waar je naast antroposofische (jeugd)boeken ook terecht kunt voor kunstkaarten en verantwoord speelgoed.

Eten

We sluiten ons dagje Zutphen af met een dineetje in vegetarisch restaurant De Kloostertuin. Een gerenommeerd restaurant aan de Berkel. Het eten, we kozen voor een oriëntaals menu, is heerlijk. Alleen de aankleding is wat oubollig. Misschien wat opleuken met kunst van Warempel? "Of", zeg ik met mijn mond vol Thaise lekkernijen, "met één van jouw wandkleden."

Winkels en horeca

Bakkerij en Lunchcafé Driekant

Lange Hofstraat 25, 7201 HT Zutphen
(0575) 51 51 42, www.driekant.nl

Bonbonatelier Janson

Korte Hofstraat 12, 7201 KH Zutphen
(0575) 51 04 06, www.bonbon.nl

De Kloostertuin*

Marspoortstraat 17-19, 7201 JA Zutphen
(0575) 51 11 35.

Open: di. t/m zo.: 17.00-21.00 uur

't Volkshuis*

Houtmarkt 62, 7201 KM Zutphen
(0575) 51 35 80, www.volkshuis.nl

De Boekerij

Nieuwstad 55, 7201 NL Zutphen
(0575) 51 52 12

Cameleon

Schupstoel 2, 7201 CZ Zutphen
(0575) 51 12 66, www.cameleon-zutphen.nl

Open: di. t/m za.: 12.00-17.00 uur

Kledingmakerij 'Anjali'

Barlheze 18, 7201 JW Zutphen
(0575) 54 75 55, www.anjali.nu
Open: ma.: 14.00-17.00 uur; di. t/m za.: 9.30-12.00 uur en 13.00-17.00 uur

Miramé

Lange Hofstraat 18, 7201 HV Zutphen
(0575) 54 17 08

Open: wo. t/m za.: 10.00-17.00 uur

Obilot Natuurtextiel

Groenmarkt 1, 7201 HW Zutphen
(0575) 51 70 91. Open: di. t/m vr.: 10.00-18.00 uur; za.: 10.00-17.00 uur

Olio

Houtmarkt 51, 7201 KJ Zutphen
(0575) 51 10 02, www.olio-zutphen.nl

Passies

Korte Beukerstraat 5, 7201 KP Zutphen
(0575) 51 65 59, www.passies-zutphen.nl

Speijker

Kleding uit eigen atelier.
Barlheze 23
(0575) 84 44 04 / (06) 46 17 85 09

Bezoeken op afspraak

Warempel

Nieuwstad 25, 7201 NK Zutphen
Open: 10.00-15.30 uur

De Wonderwerkplaats

Brugstraat 5A, 7201 JH Zutphen
(0575) 54 93 63. Bezoeken op afspraak

*Tevens hotel

MENSEN & MOGELIJKHEDEN

Zoekt u mensen om samen iets te gaan doen? Stuur een bericht van maximaal 50 woorden naar Mensen en Mogelijkheden, De Kleine Aarde, Postbus 151, 5280 AD Boxtel, fax (0411) 68 34 07 of h.petter@dekleineaarde.nl. Een gratis service, uitsluitend voor donateurs. Niet voor commerciële berichten. De redactie behoudt zich het recht voor advertenties niet te plaatsen. Stuur uw bericht voor het herfstnummer voor 15 juli 2006 in.

HUTTENTOCHT met kinderen vanaf 11 jaar in de Italiaanse Alpen. Wij zijn al met vijf personen, waarvan twee kinderen (11 en 14), en zouden het leuk vinden als er nog wat meer mensen meegaan. De periode is van 13 tot 21 juli. Voor meer informatie: Ineke Schober, tel. (0478) 50 14 81.

Mijn tuin wordt druk bezocht door vogels, egels, kikkers, bijen en libellen. Ik zoek TUINVRIENDEN m/v, leeftijd 45-60 jaar, om ideeën uit te wisselen over diervriendelijk en biologisch tuinieren en om elkaar evt. te helpen. Omgeving Maassluis, Vlaardingen, Schiedam, Rotterdam. E-mail: anneke_taffie@hotmail.com tel. (010) 47 55 735

Wij zijn op zoek naar mensen die GEZAMENLIJK hun huis en/of werkplek willen ontwikkelen. Mensen die willen wonen en werken, spelen en leren, creëren en zorgen in verbinding met anderen. Creëer nu zelf de verandering die je wilt zien in de wereld! Locatie: eco-wijk in Culemborg. Informatie: werfterp@planet.nl

Biologische boerderij in Drenthe zoekt vrijwilligers voor tuin, dieren, erf, klussen, enz. Voor meer info: tel. (0592) 50 11 03.

EKOBOER, mens-, dier- en milieuvriendelijke leefstijl, zoekt een leuke vriendin met hart voor natuur, dieren en 3e wereld. Tel. (06) 36 01 07 58.



't Volkshuis, een sfeervol hotel annex koffiehuis in het hart van Zutphen, waar de gast nog gast is en een overnachting betaalbaar. Vanuit 't Volkshuis kunt u prachtige fietstochten maken, heerlijk wandelen door de Hanzestad Zutphen of genieten van een rondvaart met de fluisterboot. In 't Koffiehuis staat de koffie altijd klaar, kunt u genieten van huisgemaakt appelgebak, een heerlijk ontbijt, lunch of warme maaltijd.



Adres: Houtmarkt 62 7201 KM Zutphen Tel: +31 (0)575 513580

Delicatessen

Bonbon Atelier Janson zuiver-ambachtelijk

Winkels

Bonbonatelier Janson
Bij Bonbonatelier Janson nodigt de "huiskamer" uit gezellig te zitten en onder genot van een kopje koffie bent u getuige van de herleving van 't ambacht. In dit bonbonatelier kunt u aanschouwen hoe de producten tot stand komen en daarbij een verhaal horen. U gastheer staat klaar om u te verwelkomen en te adviseren. Hierbij zult u de sleer proeven van de vroegere "cacao huizen" en ontdekken dat, zoals ze vroeger zeiden: "De bonbon is een bij-vende lekkernij, die kan worden gezeten uit liefde en zo lang we de liefde en de chocolade kunnen beschrijven als zoet, goed en zuiver". Voor de echte liefhebbers worden er workshops gehouden.

Korte Hofstraat 12
7201 KH Zutphen
(0575) 510406
www.bonbon.nl

58

de Boekerij

met:

de mooiste BOEKEN
voor veelvuldig hergebruik

het mooiste SPEELGOED
natuurlijk, dus alle trends voorbij

de mooiste KUNSTKAARTEN
energie opwekkend!

Nieuwstad 55, Zutphen
Tel/fax: (0575) 515212
E-mail: deboekerijzutphen@planet.nl
www.deboekerijzutphen.nl

kamperen met de luxe van eenvoud



140 Natuurkampeerterreinen heten u van harte welkom ! Kamperen zonder-toeters-en-bellen, uitstekend voor rustzoekers, liefhebbers van natuur en avontuurlijk ingestelde gezinnen met kleinere kinderen. Ruime plaatsen, mooie omgeving, rust, prima basissanitair, eenvoudige speelvoorzieningen, fiets- en wandelmogelijkheden. Ontdek de wereld dicht bij huis... Trekkers welkom !
Uitgebreid beschreven in het groenste campinggidsje van Nederland: **Het Groene Boekje 2006**.

Prijs: € 9,= (incl. Natuurkampeerkaart 2006). Verkrijgbaar bij o.a. ANWB, Bever Zwerfsport, de reisboekhandel én: Stichting Natuurkampeerterreinen, Postbus 413, 3430 AK Nieuwegein, tel. 030-6033701 (di t/m vr) of kijk op www.natuurkampeerterreinen.nl

In deze rubriek nemen we een kijkje op bijzondere werkplekken. De gebruikers kozen bewust voor een duurzame en ecologische inrichting. De Kleine Aarde mag natuurlijk niet ontbreken in deze rubriek.

Kookgek of niet, de meeste mensen brengen aardig wat tijd in de keuken door. Reden genoeg om extra aandacht te besteden aan je kookwerkplek.

Samen met Arno Heijkoop, hoofd horeca van De Kleine Aarde, duiken we de keuken in, op zoek naar duurzame *tips and tricks*.

TEKST: DAPHNE DOEMGES ENGELN

KOOKWERKPLEK VAN DE KLEINE AARDE

Energiezuinig mét cachet

Zo'n twee jaar werkt Arno Heijkoop inmiddels in de keuken van De Kleine Aarde. In die tijd heeft hij heel wat opgestoken op het gebied van duurzaamheid. "Om eerlijk te zijn ligt mijn prioriteit bij lekker, eerlijk eten. Maar het is zeker waar dat bepaalde apparatuur in de keuken energiezuiniger en efficiënter kan. Ook is de inrichting duurzamer te maken. Neem de showroomkeuken in ons bezoekerscentrum; die laat zien dat duurzame materialen ook goed in de keuken gebruikt kunnen worden. Zo is het aanrechtblad van terrazzo, de fronten van de keukens-

kastjes zijn gemaakt van massief iepenhout. Het binnenwerk is ook van massief hout en al het houtwerk is afgewerkt met natuurlijke olie en was." Ook de achterwand van de keuken is milieuvriendelijk en bestaat uit tadelakt leemfinish. Dit is waterdicht pleisterwerk dat zowel binnen- als buitenshuis te gebruiken is. Tadelakt is een natuurproduct dat oorspronkelijk uit Marokko komt. Het wordt daar al eeuwen gebruikt om daken en andere delen van het huis waterdicht te maken. "Omdat tadelakt stoot- en watervast werkt, is dit materiaal zeer goed te

gebruiken in onder meer de keuken. Behalve dat het praktisch toepasbaar, duurzaam en natuurlijk is, geeft het ook nog een bepaald cachet aan de keuken."

Daglicht gevangen

De huidige trend is dat we steeds meer elektrische apparaten in de keuken gebruiken. Een vaatwasmachine is niet weg te denken. Voor veel elektrische apparaten bestaan handige alternatieven. Die sparen energie en ruimte in uw keuken! Natuurlijk hebben alle apparaten in de

Keukeninrichting

- Ook in de keuken kunt u gebruikmaken van FSC-hout voor bijvoorbeeld laden, kasten en aanrechtbladen. Verder is het mogelijk een ecokeuken op te bouwen uit triplex van berken- of populierenhout.
- Kies een neutrale kleur. Op een modekleur raakt u sneller uitgekeken. Of laat om de paar jaar de kasten overspuiten in een andere kleur en monteer een ander aanrechtblad. De uitstraling van de keuken is met deze kleine aanpassingen direct anders.
- Toch toe aan een nieuwe keuken? Laat uw oude keuken slopen voor hergebruik. Bouwcarroussel demonteert bouwmaterialen uit woningen en zorgt dat bruikbare spullen worden hergebruikt. www.bouwcarroussel.nl tel. (079) 593 34 34.
- Kies voor een demontabele inbouwkeuken. Herplaatsing spaart geld en materiaal.
- De Atlaskeuken van Bruynzeel – ontworpen door Jan des Bouvrie – heeft als enige in Nederland het Milieukeur. Dit komt onder meer door de materiaalkeuze en omdat de kastjes geschroefd zijn in plaats van verlijmd.

Koken

- Gebruik pannen die niet groter zijn dan nodig. Houd tijdens het koken de deksels zoveel mogelijk erop om energie te besparen.
- Gebruik voor gerechten die lang moeten koken een snelkookpan. Hiermee bespaart u 40 tot 70 procent energie.
- Koken op gas is bijna altijd goedkoper dan elektrisch koken.
- Alleen het opwarmen van eenpersoons maaltijden in de magnetron is energiezuiniger dan op gas. Als u voor vier personen eten ontdooit en opwarmt, is een gaspit zuiniger.

Feiten en cijfers

- Een elektrische kookplaat houdt lang warmte vast. Zet de plaat uit als het gerecht bijna kookt. Een kookplaat op de lage stand gebruikt 80 procent minder energie dan op de hoge stand.
- Zorg dat koelkast en diepvries op de juiste temperatuur zijn ingesteld; voor een koelkast is dat 5 °C, voor een diepvries -18 °C. Elke graad lager verbruikt 5 procent meer elektriciteit.
- Ontdooi iedere drie maanden de diepvries. Het energieverbruik neemt met 10 procent toe bij een ijslaagje van 2 mm.

keuken van het bezoekerscentrum zoals koelkast, afzuigkap en magnetron een A-energielabel, dus de indicatie voor het meest energiezuinige apparaat. Meer informatie over energiezuinige keukenapparatuur op www.milieucentraal.nl

En wat te denken van de solatube, waardoor daglicht de ruimte in wordt gesluisd? Heijkoop licht toe: “De solatube is een buis die naar buiten loopt en op het dak uitkomt. Daar wordt door een kleine halve bol met spiegels het daglicht als het ware gevangen. Gevolg is dat in deze keuken – waarin zich geen raam bevindt – toch veel daglicht binnenstroomt. Dat zorgt voor een goede werkruimte. Hoewel iedere keuken eigenlijk daglicht nodig heeft, is de solatube een uitkomst. Het is niet alleen een veel energiezuiniger, maar ook prettiger alternatief voor tl-licht.”

Meest milieubewust

Hoewel het in eerste instantie niet echt opvalt, is de echte topper op het gebied van duurzaamheid in deze keuken het ‘gas onder glas’-systeem. Dit is een methode waarbij op het gasfornuis een glazen plaat is gemonteerd. “Bij ‘gas onder glas’ werken de voorste twee pitten op een infrarood gasbrander en de achterste twee op de restwarmte van de voorste pitten. “Met minder gas kun je toch snel verwarmen. Het glas werkt als het ware als een warmtegeleider. En, heel belangrijk voor mensen die echt aandacht willen besteden aan koken, de temperatuur is zeer nauwkeurig in te stellen”, zegt Heijkoop. Het systeem is 60 tot 80 procent voordeliger dan elektrische kookplaten en circa 30 procent voordeliger dan koken met open vuur. Verder is er maar liefst 80 tot 98

‘Duurzaamheid zit vaak in details’

Vorm en Inhout is verantwoordelijk voor het ontwerp en de productie van de keuken in De Kleine Aarde. Eigenaar Frank Heerkens: “Ik probeer een boom – of welke aardse schat dan ook – een tweede leven te geven in de vorm van een meubel, object of keuken. Het gebruik van deze materialen en de afwerking hiervan gebeuren bij ons op een verantwoorde wijze voor mens en milieu. Bij het ontwerp zijn de oorspronkelijke vorm en schoonheid van hout of natuursteen vaak medebepalend, soms ook uitgangspunt.”

Heerkens raadt mensen echter af om een houten aanrechtblad te nemen. “Het is prachtig, maar je moet er veel zorg aan besteden. Vaak blijft er rondom de kraan wat water staan. Op bijvoorbeeld een beukenblad gaat dat op den duur rotten, waardoor het blad zwart wordt. Dit is niet alleen lelijk, maar ook onhygiënisch. Wie toch een houten blad wil, kan het beste de kraan monteren op een grote roestvrijstalen spoelunit.”

procent minder uitstoot van stikstof dan bij andere kooksystemen. Het systeem is leverbaar als inbouw, maar ook als een vrijstaand fornuis en kan met recht het meest milieubewuste kookstelsel worden genoemd. De glas onder gastechiek is ontwikkeld door het Duitse merk Oranier. Meer informatie: www.oranier.com

Terrazzo

Ontwerper Frank Heerkens (zie oranje kader) werkt graag met natuursteen, zoals Belgisch hardsteen of graniet. “Een product dat het ook goed doet is terrazzo. Dit is goedkoper dan natuursteen en je kunt er bijvoorbeeld makkelijker een waterkering bij maken. Het product wordt gemaakt uit beton waarbij de buitenste laag bestaat uit kleine stukjes natuursteen. Een blad van natuursteen gaat wel dertig jaar of langer mee, maar tegenwoordig willen veel mensen na tien jaar toch iets anders. Als je een natuurstenen blad na tien jaar vervangt, ga je naar mijn idee slordig om met duurzame bronnen. Dan is terrazzo een goed alternatief.”

Demontabel

Wat bij Vorm en Inhout wordt ontworpen is zoveel mogelijk demontabel. “Zo stellen we keukens vaak samen uit meerdere segmenten, en zorgen we dat de delen niet met elkaar zijn verlijmd.” Volgens Heerkens gebruiken de betere keukenmerken de laatste vijf jaar steeds meer duurzame materialen voor de keukens. “Maar vaak zit duurzaamheid ook in de details: zoals het binnenwerk van de kastjes en laden. Wij maken bijvoorbeeld de bekleding van legplanken en ladebodems van marmoleum. Het grootste deel van dit product bestaat uit natuurlijke grondstoffen, het is stevig en eenvoudig schoon te maken. In vergelijking met een houten bodem gaat marmoleum zes keer zo lang mee.” Een duurzame keuken is weliswaar kostbaar, maar volgens Heerkens haal je deze investering er dubbel en dwars uit. “Neem nu de keuken in het bezoekerscentrum van De Kleine Aarde: met af en toe een kleine vervanging en tijdig onderhoud zal deze keuken over vijftig jaar nog steeds prima functioneren.”



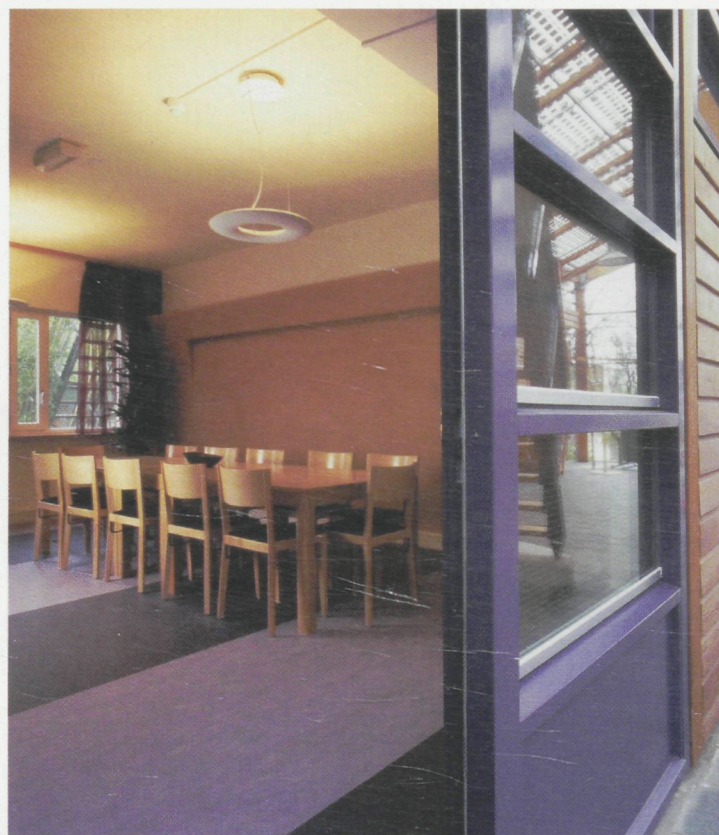
winkels voor natuurlijk wonen

Atrium daalseweg 109 nijmegen tel: 024-323 45 41

Atrium wielakkerstraat 14 arnhem tel: 026-351 02 04

Vanbinnen mariniersweg 1 rotterdam tel: 010-240 93 79

www.debundel.com



Meer info over Werelds wonen op
www.werelds-wonen.nl

AURO

natuurverven

Pur-San3

Anti-Schimmelsysteem
met 3 componenten:
schimmelverwijderaar
schimmelstop
anti-schimmelmuurverf

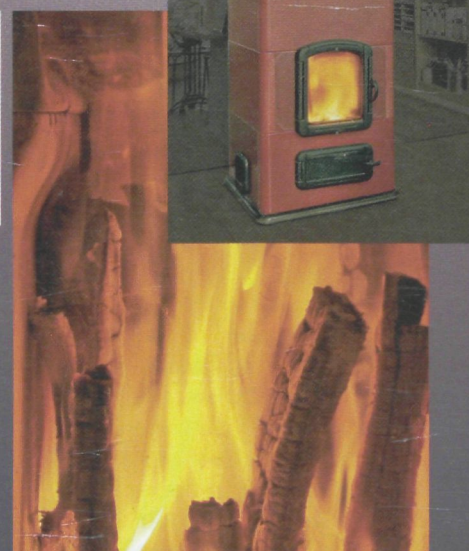
werkt direct
& bijzonder effectief

Auro Natuurverven Naarden
telefoon: 035 69 45 17
e-mail: info@auro.nl

De Tigchelkachel



*Een plezier
om te stoken,
een genot
om je
te warmen.*



TIGCHELKACHELS & FINOVENS
TIGCHELAAR TEGELKACHELS

Haedstrjitte 24-26 9008 SR Reduzum
Telefoon: 0566 602171 Fax: 0566 601971
www.tigchelkachels.nl info@tigchelkachels.nl

Gambia gaat Eco

In Nederland maakt biologische landbouw maar een fractie uit van de totale landbouwproductie. Biologische producten worden hier vaak gezien als luxe. Hoe anders is dat in Gambia! Daar is kunstmest onbetaalbaar en biedt biologische landbouw een sprankje hoop in de strijd om te overleven. Journalist Kees Haakman ging voor De Kleine Aarde naar Gambia om te zien hoe daar de beginselen van de biologische landbouw in praktijk worden gebracht.

TEKST EN FOTO'S: KEES HAAKMAN

Gambia, het kleinste landje aan de Afrikaanse westkust. Momenteel vooral in trek bij Engelse en Nederlandse strandtoeristen die er even tussenuit willen om goedkoop te genieten van de winterzon. Het land is ook populair bij vogel-spectators: Gambia heeft de meest gevarieerde vogelwereld van heel Afrika. De Gambianen blijken heel relaxed en ongekend communicatief. Ze spreken zonder uitzondering een woordje Engels, de erfenis van meer dan 150 jaar Brits kolonialisme.

Ik maak al gauw kennis met enkele vrouwen van wie er één werkt op de groentetuinen in Bakau, een stadje aan de kust net buiten het toeristengebied. De volgende dag sta ik tussen de veldjes groene kool, uien en pepers. Net als m'n eigen volkstuin in Nederland. Alleen: hier is het geen hobby, maar elke dag hard werken en urenlang slepen met water voor een schamele opbrengst. Sanna Jobateh, een alleenstaande moeder van begin dertig, werkt zonder een dag over te slaan, jaar in jaar uit, op de tuin, samen met haar oude moeder. Het levert bar weinig op. Haar kennis van de tuinbouw is minimaal. Dat geldt ook voor de andere vrouwen. Als ik verroeste batterijen zie liggen tussen de groenten, vertelt ze dat een oudere vrouw ervan overtuigd is dat dit helpt tegen de gifslangen, die zich tussen de kolen schuilhouden. Er is te weinig geld om aanvullende mest, kalk en mineralen kopen. Er is maar net genoeg om het dure zaaigoed te betalen.

Opleiding

Gelukkig zijn er ook in dit land kleinschalige, maar hoopgevende initiatieven. Surfend op het internet stuit ik op het Agro Ecological Village Project van de Canadese hulporganisatie Resource Efficient Agricultural Production (REAP). In het dorpje Jowara worden mensen opgeleid in

de beginselen van de biologische landbouw en zij brengen het geleerde ter plekke in de praktijk. Dat wil ik met eigen ogen zien. Misschien kan ik de vrouwen in Bakau met dit project in contact brengen.

In een grote kano vol Gambianen steek ik de Gambiarivier over en word dan nog enkele uren door elkaar geschud in een gammele busstaxi. Opeengepropt als sardines in blik, blijft iedereen rustig, vriendelijk en kalm. Aangekomen in Jowara wachten mij een warm welkom, traditionele hut en heerlijk eten. Nadat ik enkele illegale borrels heb gedronken in een klein kroegje achteraf, moet ik per se mee naar de tuin van een van de jongens uit het kroegje, Baduh. Hij heeft een cursus van negen maanden gevolgd in het landbouwtrainingscentrum, een belangrijk onderdeel van het project. Met een microkrediet is hij aan de slag gegaan middenin het dorp. In het maanlicht laat hij trots zijn akkertjes zien, de eerste tomatenplantjes, okra's en rode pepers staan strak in het gelid. Er liggen twee jonge hondjes bij het houtvuur. Zij moeten het terrein bewaken, vooral vanwege rondlopende geiten. Baduh heeft een huisje gebouwd waarin hij zijn producten wil verkopen. Zijn vader hielp hem met het aanleggen van een immens diepe waterput.

Wondermiddel

De volgende ochtend krijg ik volop informatie van Sutay Njie, een vriendelijke vijftiger. Hij geeft een korte impressie van de landbouwontwikkelingen in zijn land: oude kennis over de landbouw gaat verloren, de gifspuit doet zijn intrede en kunstmest lijkt al helemaal een wondermiddel.

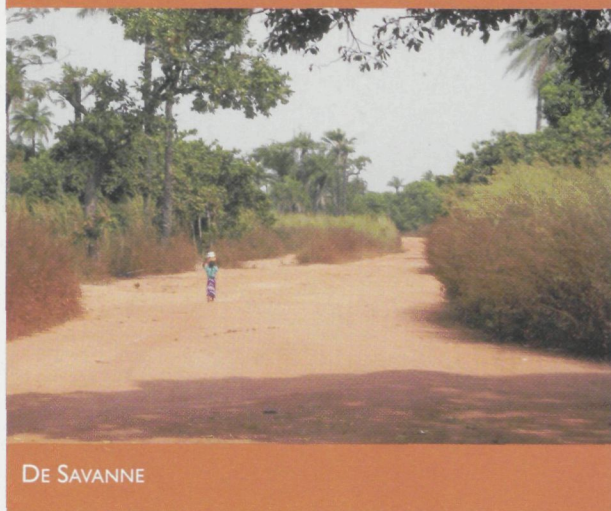
De teelt van pinda's en gierst kost weinig, maar levert ook niet veel op. Verse groenten en fruit telen is een ander verhaal. De teelt hiervan biedt kans op een veel betere opbrengst, maar je hebt er een omheinde tuin voor nodig om het vee buiten te houden,



CITRUSBOMEN OPKWEKEN IS ONDERDEEL VAN HET LESPROGRAMMA.



RUPSEN EN KEVERTJES HEBBEN EEN HEKEL AAN FIJNGEMALEN SCHORS VAN DE WESTELIJKE MAHONIEBOOM.



DE SAVANNE

een waterput en als het even kan een irrigatiesysteem. Verder is kennis over ziekten en plagen noodzakelijk en moet de bodemgesteldheid verbeterd worden. Het regent 's zomers namelijk pijpenstelen in Gambia, maar daarna volgt een kurkdroog seizoen. De grond moet dus voedingsstoffen kunnen vasthouden en dat kan alleen met compost, mest en het inwerken van plantenresten volgens de principes van de biologische landbouw.

Bijna vergeten

Vroeger, zo vertelt Njie, gebruikten mensen in Gambia de vermalen schors van de mahonieboom om rupsen en kevertjes te weren. Ze strooiden simpele houtas tussen de planten die de slakken op afstand hield. Deze kennis, die bijna verloren is gegaan, wordt in het trainingscentrum verzameld en overgedragen. Met deze natuurlijke middelen heb je geen dure giftige stoffen nodig. Ik maak mee dat een groep boeren les krijgt. Ze kunnen op enkele uitzonderingen na niet lezen en schrijven, omdat ze vroeger bij gebrek aan geld niet naar school konden. Ze kijken naar de viltstift-tekening van een voorbeeldtuin en indeling van de akkers. De docent benadrukt het belang van de afwisseling in gewassen. Daarmee voorkom je bodemziektes en uitputting van de grond. De boeren willen graag weten hoe zij hun opbrengsten kunnen verhogen. Ze luisteren aandachtig, stellen kritische vragen en even wordt er niet gelachen.

Bankstel

In een paar naburige dorpen bekijken we waar en hoe al die kennis in praktijk wordt gebracht. We bezoeken een grote omheinde tuin waar net de oogst rode pepers is binnengehaald. De stemming is goed, want de pepers zijn goed verkocht. Twee zingende jongens pompen met een trap-apparaat

grondwater op naar een grote tank op een stellage. Vandaar gaan slangen met gaatjes in rechte lijnen langs de tomatenplantjes die net geplant zijn. De eigenares van de tuin heeft de training in het centrum met succes gevolgd en kan van de opbrengst van de rode pepers een compleet in oude Engelse stijl gemaakt bankstel kopen. Status is ook in Gambia heel belangrijk.

We vervolgen onze weg per busje door de savanne, met hier en daar immense acacia's en dikke apenbroodbomen. In de schaduw van zo'n *baobab-tree* komen we bij een paar mannen, bezig met het pellen van een stapel maïskolven. Het is een oude soort die veel beter tegen droogte en arme grond blijkt te kunnen dan de gangbare moderne soorten, vertelt Njie. Reden om de korrels zorgvuldig te bewaren voor uitbreiding van de teelt in het volgende seizoen.

Oprukkend woestijnzand

Dan loopt het busje op weg naar een volgend dorp vast in het zand. Njie wijst naar de dikke zandlaag op het pad, iets van de laatste jaren. De gewone leemgrond is niet meer te zien. Toch komen we weer los en stoppen bij een akker waar tussen de manshoge gierst jonge acaciaboompjes zijn geplant. Die acacia, vertelt Njie, krijgt zijn bladeren in de droge tijd en zal over enkele jaren goed in staat zijn om het woestijnzand tegen te houden. Tegelijkertijd brengen de boompjes stikstof in de grond via het wortelgestel en dat is voeding voor het gewas. In het volgende dorpje zouden we gaan kijken hoe de schapen binnen worden gehouden, zodat ze niet aan de gewassen vreten en tegelijkertijd hun mest kan worden opgevangen voor gebruik in de tuinen. Maar de schapen zijn zoek. Het halve dorp is bezig om de schapen op te halen. Grote hilariteit. Het lijkt wel of er nergens zoveel wordt gelachen als in Gambia.

Ecologische teelt in Gambia

Met de toenemende stroom strand- en natuurtoeristen naar Gambia groeien ook de tuinbouw en de fruitteelt in dit West-Afrikaanse land. Oorspronkelijke natuurlijke landbouwmethoden zijn vergeten en grotendeels verloren gegaan. Een opleidingscentrum combineert nu deze oude methoden met nieuwe praktische kennis en draagt die over. Leerlingen van dit centrum hebben ecologische tuinbouwprojecten en grote boomgaarden aangelegd met goede eerste resultaten. Een van Gambia's grote mangotelers teelt bij wijze van proef biologische mango's. Daarbij valt op dat de bodemkwaliteit met sprongen vooruit is gegaan en plantenziekten en plagen sterk zijn verminderd.

Het klimaat is extreem: de winters zijn droog en heet, maar 's zomers komt de regen met bakken uit de hemel. Dat vereist een bodem die als een soort spons vocht en voedingsstoffen vasthoudt. Met kunstmest wordt het tegendeel bereikt. Tijdens het regenseizoen zullen alle voedingsstoffen wegspoelen en in de droge tijd zal de grond verstuiven. De grondstructuur verbetert daarentegen door de pijlers van de biologische landbouw: compost, dierlijke mest, groenbemesting en wisselteelt.

Bestrijdingsmiddelen geven overal in Afrika gezondheids- en milieuproblemen. Dit komt vaak door het gebruik van schadelijke producten die in Europa verboden zijn.

Ecologische methoden gaan uit van sterke planten die zich kunnen weren tegen ziekten en plagen, met behulp van natuurlijke bestrijdingsmiddelen.

Groothandels van biologisch tropisch fruit in Nederland zien goede mogelijkheden in Gambia voor de teelt van mango's, bananen en ananas. West-Afrika is relatief dichtbij, minder ver weg dan bijvoorbeeld Costa Rica en Ecuador. In Gambia is het klimaat iets droger dan in het zuidelijker gelegen Ghana, waar ook biologisch fruit vandaan komt. Dit kan gunstig zijn voor de teelt van ananas, een schimmelgevoelig gewas. Het wachten is op ondernemers die nieuwe smaken biologische ananas gaan telen, want ook daar is bij ons vraag naar.





Ecologische landbouw helpt toerisme

Kees Haakman zag in Gambia hoe de biologische landbouw daar wordt gestimuleerd. (zie pagina's 71 en 72) Terug in Nederland legt hij contact met Gras en Franka Mes, een sympathiek Brabants stel. Met hun stichting Hand to Hand hebben ze al tal van projecten gerealiseerd in Afrika. Er werden grote groentetuinen aangelegd met de arbeidskracht van de mensen ter plaatse en geld van goedwillende mensen uit Nederland. Kees praat Gras en Franka bij.

Ik vertel over Jowara en de duurzame landbouwmethoden die daar geleerd worden en over de vrouwen in Bakau die gebrek aan kennis en middelen hebben om hun opbrengst te vergroten. Enthousiast vertelt Franka daarop over het Kanuma Cultural Art Center dat Hand to Hand ondersteunt. In Kanuma is een groot terrein omheind met een kilometers lange stenen muur. Er werken meer dan honderdvijftig vrouwen uit het dorp in de groentetuinen en boomgaarden met mango's, papaya's en sinaasappelen. Met een deel van de opbrengst leveren ze een bijdrage aan de opbouw van een centrum voor toeristen met belangstelling voor traditionele Gambiaanse muziek en dans, batik, koken, kortom: de echte

Gambiaanse cultuur. De initiatiefnemers, jongens uit Banjul die zijn teruggekeerd naar hun geboortedorp, hebben mooie lemen hutten gebouwd, waarin de toeristen kunnen overnachten. Ze dromen zelf van een safaripark met ongerepte mangrove, waarin zeekoeien en klauwloze otters leven, en zeeschildpadden hun eieren leggen op het kilometersbrede strand. Gambianen dromen graag en dat is misschien ook hun kracht. De jongens willen dolgraag leren hoe ze ecologische landbouw kunnen inzetten voor hun project. Ook Sanna Jobateh, de vrouw uit Bakau, en enkele van haar collega's willen graag leren hoe ze met weinig middelen de opbrengst van hun tuinen kunnen vergroten. Zij willen graag die training in Jowara volgen.

Handje helpen?

Kijk op www.stichtinghandtohand.nl Uw donatie wordt speciaal gebruikt voor opleiding van de jongeren in Kanuma en de vrouwen in Bakau. Als er genoeg geld is kunnen we ze in Kanuma ook helpen met de aanschaf van een pindamolen om zelf de oogst te verwerken. Daarmee slaan ze twee vliegen in een klap. De olie waarmee het eten bereid wordt hoeven de inwoners van Kanuma dan niet meer duur te kopen en de pindaresten komen direct weer ten goede aan de grond. Ook kunnen we de vrouwen in Bakau dan groentenzaden geven van zo'n kwaliteit dat ze daarmee jaren vooruit kunnen, omdat ze in het trainingscentrum leren zelf die zaden te selecteren en te vermeerderen.

Elke euro wordt verdubbeld door IKON's Wilde Ganzen (bekend van de spotjes op televisie) en het Nederlands Centrum voor Duurzame Ontwikkeling (NCDO).



eco bouw
ecologisch verantwoord bouwen

Energieweg 12 3641 RT Mijdrecht
(0297) 28 43 34 www.ecobouw.nl

INTERIEURARCHITECTUUR
atelier jan franssen



geeft vorm aan
wonen en werken

Met de natuur als uitgangspunt maken wij ontwerpen en adviseren bedrijven en particulieren bij ruimte-indeling, renovatie, bouwtekeningen, meubels en verlichting, kleur en materiaal.

026 443 75 83 www.atelierfranssen.nl



Elke druppel telt!

Waterbesparende producten voor kraan, douche en WC - Regenwatergebruik voor WC
IBA-Afvalwaterzuivering
Droog- & Composttoiletten

Overal toe te passen en tot 75% besparing mogelijk!
www.ECOSAVE.nl Tel.: (0321) 33 20 38

HOOG
HANGMATTEN



Specialist sinds 1979.
Open: zaterdag van 10 tot 17 uur of op afspraak
Wijksestraat 41,
6617 BZ Bergharen.
Tel/fax: 0487-53 14 29.
www.hoog.nl
Wij hebben ook een Bed & Breakfast waar u desgewenst in een hangmat kunt slapen.

www.hebkesberg.nl

HYPOTHEKEN PENSIOENEN



GROEN
FINANCIEEL ADVIES

- uw geldzaken vanuit een duurzame keuze
- financiële planning op maat
- eigenzinnig en gedegen dienstverlening
- voor bedrijf en privé

telefoon (026) 445 40 45
www.groenfinancieeladvies.nl

Portugal

Midden in het dorpje Covas, 65 km ten oosten van Coimbra, vindt u Casa do Vizinho, een 200 jaar oud typisch Portugees landhuis. Een drietal appartementen biedt u alle comfort en in de grote tuin kunt u, in de schaduw van de olijfbomen, genieten van een weids uitzicht over het dal.

Dit is de plek om tot rust te komen, middenin een ongerepte omgeving die ideaal is voor wandel- en fietstochten. En de Portugese maaltijden in de pittoreske restaurantjes maken de vakantie compleet.

Informatie: www.portugalvakantie.info
tel 06 - 295 052 62 of 06 - 515 771 40

DE GROENE PASSAGE
u wilt gezond leven
u keert voor de kwaliteit
u respecteert de aarde



Ruim 2500m² winkelplezier,
voor klanten met visie

natuurlijk winkelen in Rotterdam

- GIMSEL • natuurvoedingssupermarkt
- DE GROENE WEG • bio-ambachtelijke slagerij
- VAN BINNEN • natuurlijk wonen
- HIMALAYA • new age boekwinkel
- WERELDWINKEL • Rotterdam-centrum
- SPIRIT • biologisch eten en drinken
- OOST WEST CENTRUM • cursussen, opleidingen
- ADITI • schoonheidssalon
- GENMAI • uitgeverij

Mariniersweg 1-33, hoek Goudsesingel, Rotterdam tel 010 2331933



VEERDONK + MULDER
b o u w b e d r i j f

Leemptstraat 34
Nijmegen
T 024-3222925
F 024-3606688
E kantoor@veerdonk-mulder.nl

GOED IN DUURZAAM VERBOUW- EN RESTAURATIEWERK

de groene slagerij

GEGARANDEERD ZONDER
TOEGEVOEGDE HORMONEN,
ANTIBIOTICA OF
GROEISTIMULATORS

DE GROENE SLAGERIJ
R. van de Rijdt

Dorpsstraat 12
B-3930 Achel
Tel. 011 64 14 77
Fax 011 80 12 47

**Ruime keuze in
Barbeque vlees**

**Bestellijsten in onze
winkel aanwezig**

**Ook verhuur van
Barbeques en een
Barbequetent**

OPENINGSUREN: zondag en maandag gesloten
Dinsdag t/m vrijdag van 9.00/13.00 u en van 13.30/18.00 u
Zaterdag doorlopend open van 9.00/17.00 u.
Deze zomer is de winkel in de verlofperiode normaal geopend.

In plaats van de klantenkaart hebben we wekelijks zeer interessante aanbiedingen, bijv.
**IEDERE DINSDAG EN WOENSDAG ALLE HAMBURGERS
EN BRAADWORSTEN 4 HALEN, 3 BETALEN**
Wenst u op de hoogte gehouden te worden via email van de acties, kunt u mailen naar degroeneslagerij@telenet.be

BER 06202414 20

what's cookin'

kookworkshops in Amsterdam &
Kook-wandelvakantie in Portugal
22 t/m 29 okt. 2006 vanaf € 490,
door Jeroen van Wijk, diëtist & kok
06-15594764 ♦ info@whatscookin.nl
♦ www.whatscookin.nl

Voor wie een inspirerende vakantie wil,

ligt er in de Franse Vogezen in een stil natuurgebied

ECOLonie



- ★ met gastenverblijf en natuurcamping
- ★ zwemplas, atelier en diverse workshops
- ★ biologische groente- en kruidentuinen
- ★ wandelroutes

Voor informatie belt u in Nederland: 0515-433384

Website: www.ecolonie.org

Een plek waar je rust vindt en actief kunt zijn.



www.bio-top.nl

Decoreren en trend zetten in huis en tuin met Bio-top home

Riolering PVC-vrij?



KIJK EENS OP: WWW.TWEBO.NL

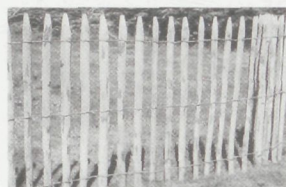


Gevlochten
wilgentenen
tuinschermen

de vlechterij

De Vlechterij, Zeist
Telefoon: 030-6995005
www.vlechterij.nl

Elke gewenste afmeting vanaf 10 m² bij u thuis
precies op maat gevlochten.
Tevens levering van wilgentenen mogelijk.



Nu ook: natuurvriendelijk geteeld
kastanje hout uit Frankrijk:
Diverse maten ronde kastanjepalen
Franse kastanjehekken in diverse hoogten en
latafstanden.
Prijzlijst op aanvraag of kijk op onze site.

De Natuurlijke Molen

Apparatuur en grondstoffen
voor een gezonde voeding

Reehorsterweg 21b
6717 LD Ede
tel: 0318-642944
e-mail:
natmolen@antenna.nl



www.natuurlijkemolen.com

'T KASTANJEBOS

TUINBOUWERS MET HART VOOR HET MILIEU®

*Duurzame én milieuvriendelijke houttoepassingen voor tuin en erf,
in kastanje, robinia, eik, lariks, of douglas.
Oók in thermisch verduurzaamd hout.*

Voor informatie of folder:

Hoogstraat 6 3956 NA LEERSUM
tel.: 0343-522031 fax: 0343-522641
e-mail: info@kastanjebos.nl
www.kastanjebos.nl

- schuttingbouw
- tuinschermen
- pergola's
- hekwerk
- prieeltjes
- tuinmeubilair



Obilot Natuurtextiel

Groenmarkt 1, Zutphen,
tel. 0575-517091;
e-mail: info@obilot.nl
openingstijden:
di t/m vr 10-18, za 10-17 uur.

*Natuurlijk mooi
gekleed!*

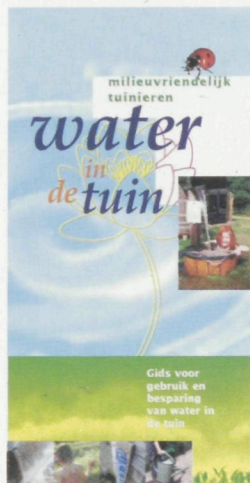
*ecologisch
bio
fairtrade*

*voor jong en oud,
je vindt het bij ons.*

GELEZEN

BOEKEN

Met bijdragen van Maike Nelissen
en Marjon Weijzen



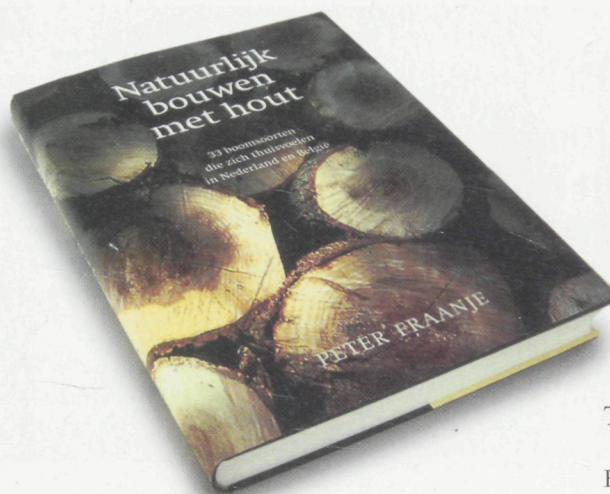
Creatief met water

Alweer een geslaagd deel uit de serie Milieuvriendelijk Tuinieren, dit keer geheel gericht op water in de tuin. Alle mogelijkheden voor de opvang van regenwater, slimme bergsystemen, de aanleg van waterpartijen, waterbesparingsmogelijkheden en waterleven komen aan bod. De gids biedt aanknopingspunten voor de consument die graag iets wil doen met water in de tuin maar er (nog) niet veel tijd, geld of moeite voor over heeft, én voor de doorgewinterde waterbespaarder die geen druppel regenwater wil verspillen. Het boekje staat vol met goede beschrijvingen van de mogelijkheden en vooral veel creatieve oplossingen om meer met water te doen.

Een inspirerend boekje, waardoor ik me meteen afvroeg hoe ik meer water in mijn tuin kan krijgen en houden.

M.N.

'Water in de tuin, gids voor creatief watergebruik in de tuin', Jan Willem Driessen, uitgeverij Roodbont, 2006, ISBN 90 75280645, € 11,50.



Natuurlijk bouwen met hout

Een prachtig boek voor bomenliefhebbers, sober van opmaak (mooie zwart-wit foto's en lino's) maar zeer informatief. De auteur beschrijft bij elke boom zowel de hout-eigenschappen als de betekenis van de bomen voor de mens en de toepassingsmogelijkheden voor timmerlui en kunstenaars. Alleen al de delen die over cultuur en betekenis van de verschillende bomen gaan, maken het boek leuk om te lezen. Zo zou een oneven aantal kastanjes in je broekzak helpen tegen reuma en ook nog geluk brengen, dacht men vroeger. En Londenaren zijn na de introductie van de platanen als stadsboom een tijd op jacht geweest naar degene die de bast steeds beschadigde. Totdat zij ontdekten dat een afschilferende bast een natuurlijk kenmerk is van deze statige boom.

Na lezing van dit boek loop je voortaan vol respect door de bossen. Nederlandse bomen blijken veel mogelijkheden te hebben. Waarom zou je nog hout uit andere werelddelen halen?

Aan het eind van het boek geeft auteur Peter Fraanje een handig overzicht van alle houtsoorten en de mogelijkheden om een houtsoort te gebruiken voor toepassingen die variëren van heipaal en constructie tot kozijnen en betimmering.

Peter Fraanje is als onderzoeker op het terrein van duurzaam bouwen verbonden aan de Universiteit van Amsterdam. Hij promoveerde in 1998 op het onderwerp vernieuwbare grondstoffen, zoals hout, voor de bouw.

M.N.

'Natuurlijk bouwen met hout – 33 boomsoorten die zich thuisvoelen in Nederland en België', Peter Fraanje, uitgeverij Jan van Arkel, herdruk 2006, ISBN 90 6224 3509, € 39,95.

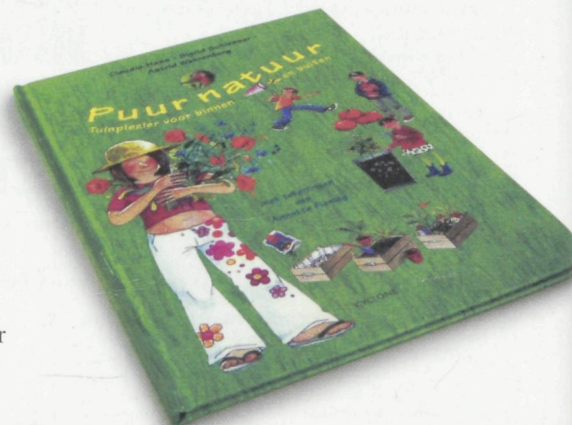
Tuinieren voor de kids

Een vrolijk boek voor kinderen vanaf 7 jaar die graag tuinieren en buiten zijn. Het leuke is dat kinderen er niet veel voor nodig hebben – ook een balkontuin en een minituin in je kamer komen aan bod. Het boek geeft duidelijke instructies hoe kinderen zelf aan de slag kunnen met een watertuin, geurtuin of dieren in de tuin. Het uitgangspunt is werken op biologische wijze. Zelf compost maken ontbreekt niet in dit boek, evenmin als tuinonderhoud en weetjes over planten en dieren in de tuin.

Leuke tips en recepten maken het tuinierplezier compleet, zoals het recept voor bloemen-ijsblokjes met ingevroren bloemetjes voor zomerse limonade. Illustratrice Annette Flienieg maakte er prachtige en grappige tekeningen bij. De uitgeverij, Cyclone uit Enkhuizen, is gespecialiseerd in informatieve jeugdboeken, met de nadruk op buitenleven. Er zijn ook leuke boeken over water, natuurkennis, het weer, dieren, strand en bos. Zie www.cycloneboeken.nl

M.N.

'Puur natuur. Tuinplezier voor binnen en buiten', Claudia Haas e.a., uitgeverij Cyclone, ISBN 90 58780368, € 13,50.





Relaxte recepten

Een gouden recept: vraag je vrienden wat hun favoriete recept is – om klaar te maken wel te verstaan – en bundel die recepten. Dat levert gemakkelijke, voedzame, smakelijke en beproefde recepten op. Ik heb zelf een aantal van die door vrienden samengestelde kookboekjes op de plank staan. In de woongroep waar ik woonde kreeg iedereen zo'n boekje als afscheidscadeau. Het boekje werd met elke nieuwe bewoner dikker. En mijn volkstuinvereniging, met 65 tuinders van 15 verschillende nationaliteiten, gaf zo'n door leden samengesteld kookboekje uit voor het vijftigjarig bestaan. Heel multicultureel.

Deelstra en Nijenhuis, de samenstellers van 'Relaxte recepten', deden meer: ze bereidden en verfijnden alle toegezonden recepten. En ze maakten er een mooi kookboek van, met grappige foto's en een knoeibestendig kaftje van dik glad papier in een handig ringbandje. Eén minpuntje: er staan geen afbeeldingen van gerechten in. Maar verder is het een bijzonder bruikbaar kookboek. Een leuk boekje om te bezitten, te gebruiken en om door te geven aan je eigen vrienden.

Deze zomer ga ik dit recept zeker uitproberen:

Gemarineerde aardbeien - een Deens recept van Lise voor 4 personen

Snijd 225 gram aardbeien in kwarten. Bestrooi ze met 1 theelepel suiker en giet er 2 eetlepels sinaasappellikeur overheen. Zet ze minstens een uur toegedekt in de koelkast. Kook 1 dl water en 3 eetlepels suiker, voeg 225 gram rabarber toe in dunne plakjes en kook die ongeveer 1 minuut. Laat de rabarber uitlekken in een zeef. Klop 2 eidooiers, 50 gram poedersuiker en korrels van 1 vanillestokje. Klop 1,5 dl slagroom bijna stijf en vermeng die met het eimengsel. Laat de crème minstens 45 minuten in de koelkast staan. Verdeel de aardbeien en rabarber over 4 ovenvaste schaaltes en giet de crème over de vruchten. Zet het dessert 1,5 minuut onder een hete grill. M.W.

'Relaxte recepten; van vrienden voor vrienden', verzameld door Annelies Nijenhuis en Déés Deelstra, uitgeverij DeDoc, 2006, ISBN 9080847445, € 14,50.



Vier de seizoenen

De mooiste recepten van Odin



Boekje open over seizoensgroenten

Met een groente-abonnement verkleint de gemiddelde Nederlander al snel zijn VoedselVoetafdruk met 3 tot 4%. Zo'n wekelijkse tas vol smakelijke biologische groenten van het seizoen is een makkelijke manier elke dag een smakelijke maaltijd op tafel te zetten en moeite-loos je Voetafdruk te verkleinen.

Odin, leverancier van Groentetassen, stelde een bijzonder receptenboek samen waarmee de lezer een culinaire reis maakt door de seizoenen aan de hand van 84 bijzondere recepten.

Niet alleen de recepten zijn smakelijk: het boek is een lust voor het oog. Sfeervolle beelden brengen de wereld achter de recepten tot leven en ingrediënten worden uitgelicht. Telers voor het Groenteabonnement vertellen over de seizoenen en hun werk.

Het boek kost € 16,95. Groente-abonnees ontvangen in hun groentetas een speciale flyer met een recept uit het boek. Met deze flyer ontvangt een abonnee twee euro korting en betaalt € 14,95.

Vier de seizoenen is te koop bij de ruim 400 afhaalpunten van Odin en via www.odinwinkel.nl

Voor meer informatie over het boek, kunt u contact opnemen met de Estafette Odin Consumentenservice: tel. (0345) 57 51 54.

Tip van De Kleine Aarde:

Kies groente en fruit van het seizoen

Groente en fruit van het seizoen vergen weinig energie, opslagruimte en verpakking. Zelfs in de winter is er nog keuze uit twintig seizoensgroenten.

De Voetafdruk van tomaten uit de warme kas in de winter is bijvoorbeeld bijna zeven maal groter dan die van tomaten van de volle grond.

TEKST: MAIKE NELISSEN

ILLUSTRATIES: KATRIEN HOLLAND



Friet-kringloop

Hou je ook van lekker eten? Ecco wel! Maar kijk wel uit. Friet met mayonaise en frisdrank zijn lekker, maar als je er te veel van neemt word je al snel te dik en dat is niet gezond. Veel bewegen is wél gezond, dat wist je vast al! Een paar rekensommetjes: een zak patat kost je 109 minuten wandelen, 38 minuten zwemmen of 64 minuten fietsen. Een magnumijsje kost je 70 minuten wandelen, 24 minuten zwemmen of 41 minuten fietsen! Als je dus op de fiets een patatje haalt bij de snackbar die in totaal zo'n 30 minuten fietsen is vanaf je huis, heb je ongeveer alle energie weer verbruikt met fietsen!

Oplossing van de rebus

boom (B=SCH, M=L)
kaas (K=N, S=R)
fiets
mes (M=D, S)
kop (-K)
kers (-S)
vlas (-L, -G)
kat (K=G, -T)

Ga vaker op de fiets naar school

Rebus



(K=G, -T)



(-L, -G)



(-S)



(-K)



(M=D, -S)



(K=N, S=R)



(B=SCH, M=L)

Even afkoelen

Heb je zin in een lekker ijsje als het buiten heet is? Maak dan eens je eigen overheerlijke vruchtenwaterijs! Neem hiervoor ijsvormpjes met een stokje (die koop je bij de meeste huishoudzaken), zoek een lekkere vruchtensiroop uit (eentje met niet teveel suiker natuurlijk) en neem er lekker fruit bij. Bijvoorbeeld bramen, frambozen of aardbeien. Leng de siroop aan (minder waterig dan bij limonade!), pureer wat vruchtjes erdoor en schenk dit voorzichtig in je ijsvormpjes. Zo kun je je favoriete ijsje samenstellen! Een eigen milkshake kun je natuurlijk ook zo maken: vul een grote beker met zacht fruit, melk of yoghurt erbij, even flink roeren en een lekker dik rietje erin: mmmm!

Kunnen bomen zoenen?

Op www.jeugdnatuur.web-log.nl van boswachter Rob vind je het antwoord op deze vraag, plus nog veel meer spannend natuurnieuws.

Ecco krijgt graag post: Stuur je brief, tekening of foto naar Ecco, en wie weet sta jij de volgende keer op deze pagina!

Ecco, Postbus 151, 5280 AD Boxtel
e-mail: ecco.eko@dekleineaarde.nl

Proef Happinez een half jaar voor € 14,-

Happinez is het eerste mindstyle magazine voor mensen die geïnteresseerd zijn in zingeving en verdieping in combinatie met een pure, stijlvolle manier van leven.

Stuur onderstaande bon -gratis- op naar Abonnementenland, Antwoordnummer 1818, 1910 VB Uitgeest. Dit abonnement stopt automatisch.



JA, IK NEEM EEN PROEFABONNEMENT OP HAPPINEZ VOOR € 14! DKA06

Naam ☐ M ☐ V
Straat Nr
PC Plaats
Telefoon E-mail

- ☐ Ik wacht met betalen op een acceptgiro (€ 2,- administratiekosten extra)
☐ Ik machtig Happinez het abonnementsgeld automatisch van mijn rekening af te schrijven

Bank/girnr. Handtekening

Happinez is verkrijgbaar via de reguliere tijdschriftenhandel. Boekhandels en nieuwtijdschijfwinkels die Happinez ook willen verkopen, kunnen contact opnemen via 035 6426500.

www.happinez.nl

Vegetarisch?

Alles over vegetarisme
in een notendop?



Vraag nu bij de Nederlandse Vegetariërsbond een proefpakket aan: je ontvangt voor € 4,50 de brochure *Vegetarisch!* en een exemplaar van ons tweemaandelijks magazine *Leven*, een kleurrijk tijdschrift met achtergrond-artikelen over voeding, gezondheid, natuur en milieu.



Nederlandse Vegetariërsbond

Larenseweg 26 • 1221 CM Hilversum
tel: (035) 683 47 96 • info@vegetariers.nl
www.vegetariers.nl

Groene handen?

Maak dan kennis met

moestuin



3 Maanden voor slechts € 8,00

Meldt u aan voor een proefabonnement op: www.moestuin.nl of bel: (0575) 51 55 15

GENOEG

NON GLOSSY LIFESTYLE MAGAZINE

met talloze tips
voor een tevreden leven



Hét blad over bewust zijn, onthaasten en duurzaamheid; kortom, het goede leven.

Verschijnt 6 x per jaar
en is in heel Nederland ook los verkrijgbaar.
Prijs € 3,50

LIEVER EEN ABONNEMENT?

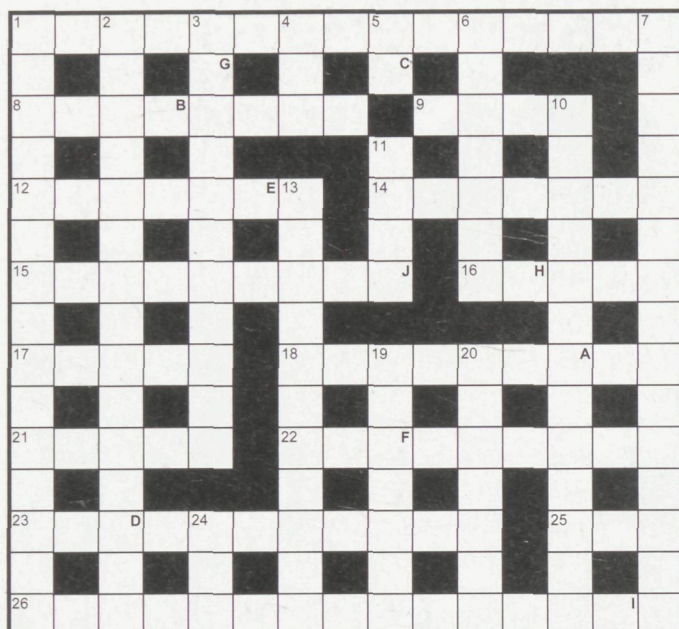
Maak € 19,95 (of slechts € 36,- voor twee jaar) over op giro 8592251 of bankrekening 682369837 t.n.v. Uitgeverij Genoeg te Den Haag m.v.v. uw naam en adres.

Bezoek voor uitgebreide informatie onze website

www.genoeg.nl

Eco-crypto

HANS ALLART



A B C D E F

G H I J



Oplossing lentenummer: Compost

Winnaars lentenummer:

J. den Braber, Oud-Beijerland; J. v.d. Zee, Zwartewaal; C.M. Boerboom, Kortenhoeve. Gefeliciteerd! U ontvangt uw prijs zo spoedig mogelijk.

De letters A t/m J vormen de oplossing. Zend uw oplossing vóór woensdag 28 juni naar Redactie De Kleine Aarde, Postbus 151, 5280 AD Boxtel en u dingt mee naar leuke prijzen. U kunt oplossingen niet telefonisch doorgeven, noch corresponderen over de uitslag. Veel puzzelplezier!

Horizontaal:

- 1 Kostbaas (15)
- 8 (Drank) verbeteren (8)
- 9 Beleg van Leiden (4)
- 12 Zetpil of lege bv (7)
- 14 Werd vroeger mee gelezen (7)
- 15 Drinken meisjes achterelkaar (9)
- 16 Het warenhuis als onderwerp (5)
- 17 Rondje gebak (5)
- 18 Teerglans in de grond (9)
- 21 Pijp die terugkomt (5)
- 22 Slap afzetgebied (9)
- 23 Kijkkast met ijsbloemen (11)
- 25 Raadsman (3)
- 26 Serie eenvoudige eethuizen (15)

Verticaal:

- 1 Banaaneter die daar recht op heeft (15)
- 2 Keys (7/8)
- 3 Heerlijke Olympische schaatsvloer (9/2)
- 4 Goed kort (3)
- 5 Stroom(bedding) (2)
- 6 Erin en eruit (7)
- 7 Handgereedschappen (15)
- 10 Voer voor de regionale kadi (13)
- 11 Stemmige kleding (4)
- 13 Warmtestroom (11)
- 19 Nakijken (7)
- 20 (Boek)bindmiddel (7)
- 24 Slotgang (3)

Lekkertest

Moeilijk punt bij ons thuis: wel of niet 'duurzaam' eten. Omdat ik door mijn werk dagelijks geconfronteerd word met de wereldwijde gevolgen van ons onnadenkend consumptiegedrag, doe ik mijn best met een zo klein mogelijke voedselvoetafdruk te eten. Maar ik ben niet degene die de boodschappen doet. Als we samen op zaterdagochtend aan het ontbijt de burgerlijk wekelijkse boodschappenlijst maken, schrijf ik: eieren (biologisch), melk (bio), spek (scharrelsl.), rijstwafels (biol.). En mijn geliefde knikt wat vermoeid: jahaa...

Bij het uitpakken van de boodschappen kijkt hij me verwachtingsvol aan: Weilandieren. Nee schat, alleen van eieren met het EKO- of Demeterkeurmerk weet je zeker dat de kippen een behoorlijk leven hebben gehad. "Maar die zijn twee keer zo duur!" Zucht. De melk heeft een iets grotere kans van slagen. Alleen als de biologische melk op is bij de supermarkt moeten we het een weekje met 'foute' melk

FOTO: JEROEN NOOIJ



COLUMN

SOPHIE KOERS

Sophie Koers is co-auteur van het boek 'Praktisch Idealisme'.

doen. Ook bij producten als rijstwafels en appeldiksap hangt het resultaat af van het aanbod bij de supermarkt. De natuurwinkel krijg ik mijn vriend echt niet in, wegens te duur. Groente en fruit komen van de markt. Niet biologisch dus, wel, vanwege de smaak, zoveel mogelijk in het eigen seizoen.

Ik ben geneigd om uit het boodschappengedrag van mijn vriend – toch een bovengemiddeld bewuste consument – de volgende conclusie te trekken: wil 'biologisch' serieus meedoen, dan zullen de producten in ten minste één van de 'gewone' koopcriteria – kwaliteit, prijs, gemak enzovoorts – de beste moeten zijn. Voor producten waarbij je het verschil echt duidelijk proeft hoeft ik bijvoorbeeld geen moeite te doen om mijn vriend te overtuigen. Koffie komt van Simon Lévelt, vlees van de biologische of de scharrelslager. Want spek van de supermarkt bestaat grotendeels uit water en van standaard Roodmerk koffie houdt ie niet. Ik denk dat ik binnenkort een blinde lekkertest met vier soorten eieren organiseer.



Een betere wereld begint bij uw (klein)kind

3,5% rente op het Triodos Kinder Toekomst Plan

Je kunt kinderen niet vroeg genoeg leren om te sparen. Niet alleen het sparen van geld, maar vooral ook het sparen van de wereld waarin we leven.

Daarom is het extra mooi meegenomen dat juist Triodos Bank uw (klein)kind een prima rente biedt van 3,5% op het Kinder Toekomst Plan (rente per 8 mei 2006). Dé kinderspaarrekening die direct bijdraagt aan een betere wereld. Het spaargeld van uw (klein)kind wordt namelijk rechtstreeks besteed aan het stimuleren van biologische landbouw, schone energie, zorgboerderijen, kunst- en cultuurprojecten en microkrediet voor ontwikkelingslanden. Zo leren kinderen al jong dat het belangrijk is om te weten wat er met hun geld gebeurt en wat geld kan doen om de wereld mooier te maken.



Open nu een Kinder Toekomst Plan, stort tenminste €100,- en ontvang een startbonus van €10,- òf het boek 'Kikker

en een heel bijzondere dag' van Max Velthuis t.w.v. €12,95 cadeau. Bovendien doneert Triodos Bank voor iedere geopende kinderspaarrekening €5,- aan het Nederlandse Rode Kruis. Als steun voor kansarme kinderen in de derde wereld.

Kinderen bepalen straks hoe rooskleurig de toekomst van onze aarde er uit gaat zien. Open daarom vandaag nog een Kinder Toekomst Plan en investeer letterlijk in een betere toekomst voor uw (klein)kind. Kijk voor meer informatie en de actievoorwaarden op www.triodos.nl, bel 0800 0202027 of recycle de bon.

Ja, ik wil meer weten over het Triodos Kinder Toekomst Plan.

Naam

Voorletters

m/v

Adres

Postcode en plaats

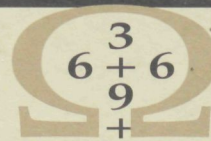
Telefoon

De door u verstrekte gegevens worden verwerkt door Triodos Bank
Triodos Bank, Antwoordnummer 170, 3700 VB Zeist, (postzegel niet nodig)

Triodos Bank
Van nature betrokken



OKINAWA OMEGA



1,5g palmitine (Ω7*)

1 eetlepel =
14,4g Ω3/6/9 en 7*
11mg vit E (8 soorten)
7mg carotenen
niets toegevoegd,
100% puur

**NIEUWE SMAAK
EICOSAN BALANCE**



VOOR MAN, VROUW, BABY EN 100-JARIGE

Omega-3,6,7,9 zijn even belangrijk als groenten en fruit maar we consumeren er te weinig van Okinawa Omega biedt de oplossing

Er zijn 2 essentiële vetzuren die een gezond lichaam niet kan missen: alfa-linoleenzuur (ALA) uit de omega-3 familie en linolzuur (LA) uit de omega-6 familie. Je lichaam kan ze niet zelf aanmaken. Je moet ze uit je voeding halen.

Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie komen beide te weinig voor in onze voeding. Visolie biedt geen oplossing. Ze bevat omega-3 vetzuren die je lichaam zelf kan aanmaken. ALA of LA zitten er nauwelijks in. Okinawa Omega, 100% plantaardig, is de betere oplossing. Met minimaal 1 theelepeltje of optimaal 1 eetlepel per dag zijn je omega-behoeften aangevuld. Ook je ALA en LA levensnoodzakelijke vetzuren.

Waarom omega-3,6,7,9 ? Omega's versterken de spieren van je tikker en ondersteunen je cardio-vasculair systeem. Ze verhogen je libido en versnellen je recuperatie. Ze voorkomen emotionele dips in je leven. Ze beheersen je gemoedsrust en humeur. Ze zijn noodzakelijk voor het geheugen en voor een goede concentratie. Ze gaan droge en schilferende huid tegen. Amanprana gelooft in het geheel en niet in de aparte deeltjes. Daarom biedt Okinawa Omega een complete formule waarin alle omega-vetzuren aanwezig zijn. Ook voldoende Omega-7 en 9, voor een goede longfunctie en verlaagde van de cholesterol.

Omdat omega-vetzuren zonder voldoende beschermstof-

fen, meer kwaad doen dan goed, bevat Okinawa Omega van zichzelf, zonder dat deze toegevoegd werden, 8 soorten vitamine E en veel carotenen. Die zijn noodzakelijk om omega's, huid, hersenen, spieren en lichaam te beschermen. Alleen Okinawa Omega voldoet zonder enige toevoeging aan het vitamine E advies van de Wereldgezondheidsorganisatie.

Okinawa Omega is 9 maanden houdbaar na opening. Verpakt in donkere glazen fles omwikkeld met gerecycled papier. 100% bio. 100% plantaardig. 100% koud en mechanisch geperst. 0% geraffineerd en niet vervuild. Neem Okinawa gewoon zo, met een lepeltje. Of voeg het bij je yoghurt, groentensap of maaltijd. Verkrijgbaar in 4 heerlijke smaken en 1 bittere.

Amanprana doet niet mee aan de omega-3 hype en houdt rekening met studies die omtrent de omega 3/6 verhouding in België en Nederland gedaan werden. Volgens deze studies moeten we meer consumeren van zowel omega-3 en -6 en dienen we ons aandeel dierlijke en 'geraffineerde' vetten te minderen.

Okinawa Omega
verkrijgbaar
in natuurvoedingswinkels.



**AMAN
PRANA**

SERENE LEVENSKRACHT